

Frutta secca, assumerla in gravidanza migliorerebbe l'ingegno dei bimbi

A suggerirlo sono i risultati di uno studio condotto da un team di ricercatori del Barcelona Institute for Global Health: mangiare frutta secca nei primi tre mesi di gestazione incrementa lo sviluppo cognitivo dei nati

La frutta secca, come dimostrano numerose ricerche scientifiche, è un ottimo alleato per mantenere in salute l'organismo.

Secondo una nuova ricerca, inoltre, la sua assunzione in [gravidanza](#) sarebbe associata a un incremento dell'intelligenza dei nati.

A suggerirlo sono i risultati di uno studio condotto da un team di esperti del Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal): mangiare frutta secca nei primi tre mesi di [gestazione](#) aguzza l'ingegno dei bimbi.

Questi benefici sono stati riscontrati nei nati le cui mamme hanno assunto almeno 3 porzioni di frutta secca a settimana (30 grammi di noci o nocciole o pinoli o mandorle).

Lo studio nel dettaglio

Per compiere lo studio, [pubblicato sulla rivista scientifica European Journal of Epidemiology](#), i ricercatori hanno monitorato un campione composto da 2.200 madri, e i rispettivi figli.

Alle madri è stato chiesto di compilare appositi questionari sui quali indicare la dieta seguita nei primi tre mesi di gravidanza, specificando la quantità di frutta secca assunta in tutto il periodo di gestazione.

Gli esperti si sono successivamente occupati di monitorare il livello di sviluppo neurocognitivo dei figli fino agli otto anni di età. Per farlo hanno eseguito degli esami specifici sui bambini a 18 mesi di vita, a 5 anni e al termine dello studio.

Gli effetti benefici della frutta secca sui bimbi

Confrontando l'alimentazione delle madri con gli esiti degli esami di ogni rispettivo figlio, i ricercatori hanno dimostrato che i bimbi nati da donne che avevano assunto frutta secca nei primi tre mesi di [gravidanza](#) avevano migliori funzioni cognitive, di memoria e attenzione rispetto ai piccoli dati alla luce da madri con diete differenti.

"Pensiamo che gli effetti positivi osservati potrebbero essere dovuti al fatto che la frutta secca contiene alte concentrazioni di acido folico e grassi essenziali come gli omega-3 e omega-6", spiega Florence Gignac, autore della ricerca.

"Questi tendono ad accumularsi nel tessuto neurale, particolarmente nelle aree frontali del cervello che influenzano memoria e funzioni esecutive".