

Ultimo aggiornamento: 13/06/2016

La frutta fa bene anche prima di nascere



Più intelligenti con la frutta. Potrebbe essere questo lo slogan per pubblicizzare i risultati di uno studio da poco pubblicato sulla rivista *Ebiomedicine* da un gruppo di ricercatori canadesi coordinati da **Piush Madhane**, professore associato di

pediatria alla *University of Alberta*, in Canada.

«Le capacità cognitive di una persona dipendono da fattori genetici e ambientali e sono ancora pochi gli studi che hanno esplorato gli effetti dell'**alimentazione materna** sullo sviluppo cognitivo dei bambini» esordisce l'autore che assieme ai colleghi ha puntato l'attenzione sulla frutta, già associata a numerosi effetti benefici sulla salute. Ma i ricercatori canadesi hanno studiato un aspetto ancora in gran parte inesplorato dell'effetto della frutta sull'organismo: l'impatto del consumo di frutta durante la gravidanza sulle capacità cognitive del bambino entro l'anno di età. Si tratta in altre parole di capire se la frutta fa bene anche prima di nascere.

Per arrivare ai risultati finali Madhane e colleghi hanno coinvolto nella ricerca un gruppo di 688 bambini per i quali erano disponibili dati sullo sviluppo cognitivo a 1 anno. «A conti fatti abbiamo scoperto che il fattore più importante per predire lo **sviluppo cognitivo del bambino** era il consumo di

frutta da parte della madre nel corso della gravidanza» dice l'autore, spiegando che le mamme che nei nove mesi di attesa avevano consumato più frutta avevano figli con risultati migliori nei test per valutare le capacità cognitive (il test per il **quoziente di intelligenza**).

E i dati sono stati confermati anche in studi su modelli sperimentali a dimostrazione del fatto che i meccanismi alla base del legame tra "consumo" di frutta in utero e "intelligenza" si sono conservati nel corso dell'evoluzione. «Questi dati, per quanto interessanti, devono essere ampliati e confermati in altri studi» spiega Madhane che mette anche in guardia le future mamme dal consumo eccessivo di frutta. «Non dimentichiamo che la frutta è ricca di zuccheri e per questa ragione un consumo eccessivo in gravidanza aumenta il rischio di **diabete gestazionale** e di bambini troppo pesanti al momento della nascita» sostiene.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

