



**Δημοσίευση Διεθνούς Μελέτης στο διεθνές επιστημονικό  
περιοδικό «JAMA Pediatrics», με την επιστημονική ευθύνη του  
Πανεπιστημίου Κρήτης**

**"Μεγάλη διεθνής μελέτη με τη συμμετοχή 15 ερευνητικών κέντρων σε Ευρώπη και Αμερική συνδέει την υψηλή κατανάλωση ψαριού στην εγκυμοσύνη με αυξημένο κίνδυνο για την ανάπτυξη παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία".**

**Παρακαλώ ενημερωθείτε παρακάτω για τη μελέτη και τα αποτελέσματά της.**

Η σωστή διατροφή στη διάρκεια της εγκυμοσύνης αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ανάπτυξη του εμβρύου και του παιδιού. Σύμφωνα με μία από τις μεγαλύτερες επιδημιολογικές μελέτες που δημοσιεύεται σήμερα στο πλέον έγκριτο **διεθνές επιστημονικό περιοδικό «JAMA Pediatrics»**, η υψηλή κατανάλωση ψαριού, πάνω από 3 φορές την εβδομάδα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, σχετίζεται με υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος του παιδιού από τη βρεφική ηλικία έως και την ηλικία των έξι ετών, καθώς επίσης και με αυξημένο κίνδυνο παιδικής παχυσαρκίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 15 ερευνητικά Κέντρα από την Ευρώπη και την Αμερική με τη συμμετοχή πάνω από 25.000 εγκύων γυναικών και των παιδιών τους. Την επιστημονική ευθύνη της μελέτης έχει ο **Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης υπό την επίβλεψη της Επίκουρης Καθηγήτριας Λήδας Χατζή.**

Το ψάρι θεωρείται αναπόσπαστο συστατικό μιας υγιεινής διατροφής. Ωστόσο, αποτελεί μια πολύπλοκη έκθεση. Η θρεπτική του αξία του βρίσκεται στην υψηλή περιεκτικότητά του σε πολλές ευεργετικές ουσίες για τον οργανισμό, με κορυφαία, τα γνωστά σε όλους, πολυακόρεστα ω3 λιπαρά οξέα. Από την άλλη πλευρά, αποτελεί μια σημαντική πηγή έκθεσης σε περιβαλλοντικούς ρύπους όπως οι διοξίνες, τα πολυχλωριωμένα διφαινύλια και ο υδράργυρος, οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ανάπτυξη του παιδιού. Το πρόβλημα που προκύπτει από τους ρύπους που προσλαμβάνουμε από την κατανάλωση ψαριού, και οι οποίοι συσσωρεύονται στο σώμα μας, είναι ότι απαιτείται πολύς χρόνος για να αποβληθούν, ενώ αρκετοί από αυτούς λειτουργούν ως "ενδοκρινικοί διαταράκτες" με αποτέλεσμα να διαταράσσουν την ορμονική ισορροπία και να αυξάνουν τον κίνδυνο για μεταβολικά νοσήματα όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης.

Πρόσφατα, η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) ανακοίνωσε ότι τα οφέλη από την κατανάλωση ψαριών έως και 3-4 μερίδες την εβδομάδα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να υπερτερούν των κινδύνων που συνδέονται με την έκθεση σε μεθυλυδράργυρο. Παρομοίως, άλλοι παγκόσμιοι οργανισμοί, όπως η Αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) και ο Οργανισμός Προστασίας του Περιβάλλοντος (EPA) συμβουλεύει τις γυναίκες που είναι έγκυες, θηλάζουσες, ή ενδέχεται να μείνουν έγκυες, να καταναλώνουν λιγότερο από 3 μερίδες ψάρι την εβδομάδα ώστε να περιορίσουν την έκθεση του εμβρύου σε μεθυλυδράργυρο. Μέχρι σήμερα, δεν υπάρχει σαφής απάντηση σχετικά με την βέλτιστη ποσότητα και το είδος των ψαριών που πρέπει να καταναλώνονται στην εγκυμοσύνη σε σχέση με τη σωματική ανάπτυξη και τον κίνδυνο παιδικής παχυσαρκίας.

Η συγκεκριμένη μελέτη αποτελεί τη μεγαλύτερη προοπτική μελέτη που έχει πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα για τη διερεύνηση της σχέσης της κατανάλωσης ψαριού στην εγκυμοσύνη με τη σωματική ανάπτυξη του παιδιού από τη γέννηση μέχρι την παιδική ηλικία. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η **υψηλή πρόσληψη ψαριού πάνω από 3 φορές την εβδομάδα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο ραγδαίας βρεφικής ανάπτυξης** (ένα σημαντικό παράγοντα κινδύνου για μετέπειτα καρδιομεταβολικά νοσήματα) και **παιδικής παχυσαρκίας**. Ωστόσο, η **μέτρια κατανάλωση ψαριού (περισσότερο από 1 φορά, αλλά λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα) δεν συσχετίστηκε με κάποια αρνητική επίδραση στη σωματική ανάπτυξη του παιδιού**.

Σύμφωνα με τη συντονίστρια της μελέτης, **κ. Λήδα Χατζή**: “**Οι έγκυες γυναίκες ασφαλώς και δεν θα πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση ψαριού αλλά να είναι προσεκτικές στην ποσότητα και στο είδος ψαριού που καταναλώνουν**. Μέτρια πρόσληψη ψαριού (μέχρι 3 φορές/βδομάδα) όχι μόνο δεν αυξάνει τον κίνδυνο για την παιδική παχυσαρκία, αλλά αντίθετα φαίνεται να σχετίζεται ευνοικά με την εμβρυϊκή ανάπτυξη. Επίσης, οι έγκυες γυναίκες συστήνεται να προτιμούν την κατανάλωση μικρών και φρέσκων ψαριών και να αποφεύγουν την κατανάλωση μεγάλων ψαριών όπως ο ξιφίας, ο κόκκινος τόνος κτ”.

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην κ. Λήδα Χατζή, Επίκουρη Καθηγήτρια του Τμήματος Ιατρικής Πανεπιστημίου Κρήτης (email: [lchatzi@uoc.gr](mailto:lchatzi@uoc.gr), τηλ: 2810-394612, 6974595570)**