لكِ سيدتي...تناول السمك خلال الحمل قد يقلل من خطر إصابة الجنين بالتوحد



أظهرت دراسة جديدة أن تناول الأسماك خلال الحمل قد يقلل من احتمالية إصابة الجنين باضطراب طيف التوحد، بنسبة 20 في المائة. ولم ينتج تناول مكملات زيت السمك النتيجة نفسها.

والتوحد هو اضطراب في نمو الدماغ منذ الطفولة، يستمر مدى الحياة، ويؤثّر في كيفية تعامل الشخص مع الآخرين على المستوى الاجتماعي؛ ما يتسبب في مشكلات بالتفاعل والتواصل.

وحسب صحيفة (نيويورك بوست) الأميركية، فقد فحص الباحثون مدى تناول الأسماك لدى أكثر من 10 آلاف امرأة حامل، ومكملات زيت السمك، أو الأحماض الدهنية «أوميغا 3» لدى 12 ألفاً غيرهن، ثم متابعة المشاركات جميعاً بعد الولادة، وما إذا كان قد تم تشخيص أطفالهن بالتوحد.

ووجد الفريق أن تناول الأسماك خلال الحمل قد يقلل احتمالية إصابة الأطفال بالتوحد بنسبة 20 في المائة، وأن هذا الارتباط كان أقوى إلى حد ما بالنسبة للإناث من الأطفال.

إلا أن الدراسة لم تجد أي علاقة بين تناول مكملات (أوميغا 3) أثناء الحمل، وانخفاض خطر الإصابة بالتوحد أو السمات المرتبطة به.

ويُنصح الحوامل بتناول من 8 إلى 12 أونصة (نحو حصتين إلى 3 حصص) من المأكولات البحرية منخفضة الزئبق أسبوعياً، للمساعدة في نمو دماغ الجنين.

وقالت الدكتورة إميلي أوكين، المؤلفة المشاركة في الدراسة، والأستاذة في كلية الطب بجامعة هارفارد، ومعهد (هارفارد بيلغريم) للرعاية الصحية: "تقدم هذه الدراسة مزيداً من الأدلة على سلامة وفائدة تناول الأسماك بانتظام أثناء الحمل".

وأضافت: "وبالإضافة إلى خفض خطر التوحد لدى الأطفال، تشمل الفوائد الأخرى المثبتة علمياً لتناول الأسماك خلال الحمل انخفاض خطر الولادة المبكرة، وتحسين التطور المعرفي".

إلا أن الباحثين أقروا بأنهم غير قادرين على فحص نوعية الأسماك التي تناولتها المشاركات، وما إذا كان بعضها أكثر تأثيراً من غيره، كما أنهم لم يعرفوا بالتحديد متى تم استهلاك هذه الأسماك خلال الحمل، وكمية أحماض (أوميغا 3) الموجودة في المكملات.

ودعا الفريق لإجراء مزيد من الأبحاث لمعرفة هذه الأمور بالتحديد.