Ruolo dell'integrazione con DHA in gravidanza nelle donne vegetariane

Alessandra Graziottin

Ruolo dell'integrazione con DHA in gravidanza nelle donne vegetariane

Approfondimenti di farmacologia del corso ECM su "Dolore in ostetricia, sessualità e disfunzioni del pavimento pelvico. Il ruolo del ginecologo nella prevenzione e nella cura", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 6 giugno 2014, p. 39-44

L'acido docosaesaenoico (DHA) è un acido grasso PUFA fondamentale per la struttura del cervello e degli occhi, ed è particolarmente importante per lo sviluppo cerebrale fetale durante il terzo trimestre di gravidanza e fino ai 18 mesi di vita.

L'integrazione con DHA derivato da pesce non è una opzione perseguibile dalle donne vegetariane vegan: l'assunzione di DHA derivato da microalghe è quindi la migliore alternativa per le donne vegan in gravidanza o le donne onnivore preoccupate dalle possibile contaminazione di metalli pesanti nel pesce.