

## Ruolo dell'integrazione con DHA in gravidanza nelle donne vegetarie

Alessandra Graziottin

### Ruolo dell'integrazione con DHA in gravidanza nelle donne vegetarie

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 docosaezenoico (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 perseguitabile dalle donne vegetarie 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 possibili contaminazioni di metalli pesanti nel pesce.