

10 marzo 2009 0:00

SVEZIA: Giovani intelligenti grazie al pesce

Mangiar pesce rende la mente brillante. Lo ribadisce uno studio svedese che lega il consumo di pesce degli adolescenti al loro quoziente d'intelligenza. L'indagine, condotta dall'ospedale universitario di Goeteborg, ha analizzato i valori del QI, le capacita' d'espressione e di orientamento spaziale di 3.972 svedesi quindicenni -la prima volta nel 2000, e poi tre anni dopo, al momento della visita militare.

I ragazzi di 15 anni che mangiavano pesce almeno una volta alla settimana, tre anni piu' tardi hanno ottenuto in media un punteggio superiore del 7% nel test del QI; chi ne mangiava piu' di una volta, superava il 12%. "Esiste una chiara correlazione tra il consumo regolare di pesce a 15 anni e le migliori possibilita' intellettuali a 18", conclude la co-autrice dell'indagine, Maria Aaberg.

Come capacita' espressiva, il miglioramento e' risultato rispettivamente del 4% e 9%. In quanto alla percezione spaziale, i risultati danno il 7% e l'11% in piu'.

Il pesce contiene gli omega-3, acidi grassi che hanno gia' ampiamente dimostrato d'essere importanti per lo sviluppo e il buon funzionamento del cervello.