

COLINA, UN NUTRIENTE CRUCIAL EN EL EMBARAZO

ACOSTA, Rocío; AGRA, María Sol; GONZÁLEZ, Lucila María; MAINELLA, Carolina; LÓPEZ, Laura Beatriz.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina

RESUMEN

La colina es un micronutriente esencial que debe cubrirse con la alimentación ya que su síntesis endógena no es suficiente. Una ingesta deficiente de colina en mujeres embarazadas, podría afectar el desarrollo cerebral, neurocognitivo y podría producir alteraciones metabólicas a lo largo de la vida. El objetivo general del presente estudio es analizar las funciones y beneficios de la colina en el embarazo, sus requerimientos y cuantificar su consumo en una muestra de mujeres embarazadas. Para la revisión bibliográfica se analizaron 52 artículos y la parte analítica se sustentó en un estudio previo realizado en 208 mujeres embarazadas. Se observa que, teniendo en cuenta la ingesta adecuada propuesta por EFSA, de las 208 mujeres, solo 15 (7,21 %) cubren los requerimientos de colina. Según la evidencia actual, si es aportada en ingestas adecuadas durante la gestación, la colina disminuiría el riesgo de embarazos afectados por defectos del tubo neural y la producción de los factores antiangiogénicos (sFLT1) con un posible rol preventivo en la aparición de preeclampsia, mejoraría el desarrollo cognitivo y memoria de la descendencia, y podría atenuar los efectos de exposición prenatal al alcohol.

Palabras clave: Colina; embarazo; defectos del tubo neural; preeclampsia; memoria; exposición prenatal al alcohol.

ABSTRACT

Choline is an essential micronutrient that must be met by food intake since its endogenous synthesis is not sufficient. A deficient intake of choline in pregnant women could affect brain and neurocognitive development, and could produce metabolic alterations throughout life. The general objective of the present study is to analyze the functions and benefits of choline in pregnancy, its requirements and to quantify its consumption in a sample of pregnant women. For the bibliographic review, 52 articles were analyzed. The analytical part was based on a previous study carried out in 208 pregnant women. It is observed that, taking into account the adequate intake proposed by EFSA, of the 208 women, only 15 (7.21%) meet the choline requirements. According to current evidence, if provided in adequate intakes during gestation, choline would decrease the risk of NTD-affected pregnancies and the production of anti-angiogenic factors (sFLT1) with a possible preventive role in the occurrence of preeclampsia. It could also improve cognitive development and memory of the offspring, and may attenuate the effects of prenatal alcohol exposure.

Key words: Choline; pregnancy; neural tube defects; preeclampsia; memory; prenatal alcohol exposure