

COTIZALIA

VANITATIS

**el confidencial**

2.000.000 DE LECTORES INFLUYENTES

CURARSE EN SALUD

## Las embarazadas españolas suspenden en alimentación

Europa Press. - 28/04/2009

[Deja tu comentario \(0\)](#)

Más de un tercio de embarazadas presentan un consumo de cafeína por encima de los niveles recomendados por las autoridades sanitarias andaluzas, que aconsejan para el proceso de embarazo, parto y puerperio una ingesta inferior a los 50 miligramos por día (media taza de café), según se desprende de un estudio elaborado por el Departamento de Medicina Preventiva de la Universidad de Granada y el Servicio de Obstetricia del Hospital Virgen de las Nieves.

Según dicho trabajo, la ingesta excesiva de cafeína durante el embarazo se asocia a una mayor frecuencia de aborto espontáneo, bajo peso al nacer o amenaza de parto prematuro.

En concreto, esta investigación, que reclutó a pacientes entre junio de 2004 y marzo de 2007, determinó que la ingesta media de cafeína antes del embarazo fue de 124,7 miligramos por día, mientras que la ingesta durante el embarazo fue de 57,5 miligramos/día.

Tras establecer estos parámetros, este trabajo, que seleccionó a las entrevistadas a partir de la ecografía de la semana 20, reveló que un 34,9% de las embarazadas presentaron un consumo superior a lo recomendado.

Además, este estudio determinó que un 39,1% de las mujeres no modificaron su ingesta durante el embarazo, de las cuáles casi la mitad de las mismas superaba los límites recomendados de 50 miligramos por día (media taza). Junto a ello, otro 5,6% de mujeres aumentaron durante el embarazo la ingesta de cafeína que ya consumían de forma habitual antes de quedarse en estado.

De esta forma, este trabajo concluyó que más de un tercio de las embarazadas presentan un consumo de cafeína superior a las recomendaciones actuales y que casi un 45% de estas mujeres no modifican su consumo, llegando incluso a aumentarlo. Así, establece que el consejo sanitario se hace "imprescindible, sobre todo, en una población tan sensible y motivada como la embarazada".

Para realizar dicho trabajo, los investigadores se tuvo en cuenta los antecedentes personales y obstétricos, las variables dietéticas, la actividad física, así como variables sociodemográficas y antropométricas.

Cotizalia

el confidencial

Vanitatis

Enlaces de Interés

Motor	Belleza	Servicios	Viaje	Entretenimiento	Dinero	Electrónica	Casa	Formación
-------	---------	-----------	-------	-----------------	--------	-------------	------	-----------