



Tapa	Profesionales	Dietas	Tests	TV y Radio	Agenda	Prensa	Contacto
-------------	----------------------	---------------	--------------	-------------------	---------------	---------------	-----------------

Martes, 28.04.2009 - 10:20

Sobre Médicos Consultores | [Iniciar Sesión](#) | [Registrarse](#) | [- Más Secciones -](#)

Más de un tercio consume cafeína en exceso

El café de la embarazada

2009-04-27 | Más de un tercio de embarazadas presentan un consumo de cafeína por encima de los niveles recomendados. Se aconseja para el proceso de embarazo, parto y puerperio una ingesta inferior a los 50 miligramos por día (media taza de café).



[Comentar](#) [Enviar](#)

Así 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 por ciento de las embarazadas presentaron un consumo superior a lo recomendado.

Además, este estudio determinó que un 39,1 por ciento 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 por ciento 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 por ciento 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.

Comentarios

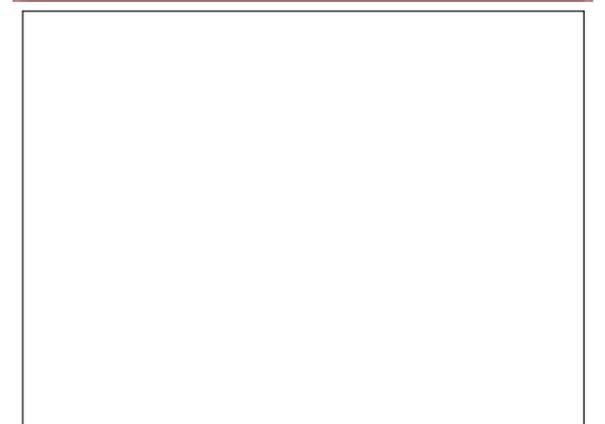
Nombre: Comentario:

Email:

[Enviar](#)

Nota: sus mensajes serán moderados antes de ser publicados.

MEDICOS TV



Las dietas enferman el metabolismo. El Dr. Grashinsky explica como evitarlo.
 El fracaso de la dieta hipocaloricas y la importancia del consumo de pescado (Omega 3)
 Chiche entrevista al Dr. Grashinsky: CLA ¿Como adelgazar sin dietas?

[Ver Más](#)

MEDICOS RADIO

Dr. Fuster: La importancia de la prevención
 Dra. Mónica Katz: El CLA lo nuevo para bajar de peso

[Ver Más](#)

NOTICIAS **DIETAS**

- Jessica Cirio contó su secreto y se llama Metabolic CLA
- Más beneficios del Omega 3 natural
- Innovadora herramienta para calcular el riesgo de fractura por osteoporosis
- ¿Se puede adelgazar con un suplemento dietario?
- Omega 3 disminuye el riesgo cardiaco

GALERIA DE IMÁGENES

ENCUESTA

¿Conoce los beneficios del CLA?

Si
 No

[Votar](#)

NEWSLETTER