

## El ejercicio durante el embarazo reduce las cesáreas

**Tras estudiar a más de 500 mujeres embarazadas, un grupo de investigadores españoles ha comprobado que realizar ejercicio durante el embarazo reduce el riesgo de tener bebés con un mayor peso al nacer y de parir por cesárea.**



Muchas embarazadas no realizan ningún tipo de deporte durante la gestación. Así lo demostraba un estudio reciente de la Universidad de Granada que indicaba que el 68 por ciento de las mujeres en estado no realizan suficiente ejercicio durante el embarazo. Ahora, una nueva investigación ha puesto de manifiesto las consecuencias que puede tener para el desarrollo del bebé esta carencia de ejercicio físico.

Según el estudio desarrollado por las universidades de Granada, Politécnica de Madrid y Europea de Madrid y publicado en la revista *British Journal of Sports Medicine* practicar ejercicio moderado tres veces a la semana durante el segundo y el tercer trimestre de gestación disminuye a la mitad el riesgo de tener bebés con más de 4 kilos de peso, la conocida como macrosomía. Y como consecuencia directa, reduce igualmente las posibilidades de que finalmente el parto se produzca por cesárea.

Para llegar a esta conclusión los investigadores analizaron el comportamiento de 510 mujeres embarazadas que admitieron realizar menos de 20 minutos de ejercicio tres días a la semana. Al grupo de intervención se le pidió que realizara un programa de entrenamiento que consistía en 55 minutos de ejercicio aeróbico, estiramiento muscular y ejercicios de flexibilidad, tres días a la semana, desde la semana 10-12 a la 38-39 del embarazo. El grupo control recibió los cuidados y recomendaciones habituales. Tras el programa de entreno se observó que no se reducía el riesgo de aparición de diabetes mellitus gestacional,

pero sí de dos de los mayores riesgos que van asociados a ella: la macrosomía (que se redujo en un 58 por ciento) y el parto por cesárea (que disminuyó en un 34 por ciento).

Este estudio pone de manifiesto la importancia de la actividad física durante el embarazo, al igual que otros estudios sobre la alimentación habían demostrado los beneficios de la dieta mediterránea previamente.

Fuente: Muy Interesante