Promociones DV Clasificados 11870.com Vivienda Empleo Coches mujerhoy.com

Miércoles, 19 junio 2013 Hoy 14 / 16 | Mañana 13 / 17

Iniciar sesión con Regístrate

Portada Gipuzkoa Deportes Economía Más Actualidad Gente y TV Ocio Participa Blogs Servicios Hemeroteca IR

Politica Sociedad Internacional Cultura Famosos Fotos Solidari@s Webcams Lo + visto

Estás en: diariovasco.com > Sociedad > **Últimas noticias** > **Hacer ejercicio en el embarazo reduce el riesgo de tener bebés con alto peso**

ÚLTIMAS NOTICIAS DE SOCIEDAD 12:01

Hacer ejercicio en el embarazo reduce el riesgo de tener bebés con alto peso

Agencia EFE

Granada, 18 jun (EFE).- Practicar ejercicio moderado tres veces por semana durante el segundo y el tercer trimestre del embarazo reduce a la mitad el riesgo de tener bebés con alto peso (más de cuatro kilos) al nacer, y por tanto de tener un parto por cesárea.

Así lo ha demostrado un estudio de investigación liderado por Jonatan Ruiz, de la Universidad de Granada, Rubén Barakat, de la Universidad Politécnica de Madrid, y Alejandro Lucía, de la Universidad Europea de Madrid.

Junto con licenciados en Ciencias del Deporte han aplicado un programa de entrenamiento en una muestra formada por 510 embarazadas sedentarias, según ha informado hoy la Universidad de Granada.

El trabajo ha sido publicado en la revista "British Journal of Sports Medicine".

Los investigadores contactaron con un total de 780 mujeres españolas encinta, pertenecientes a la consulta de dos centros de salud de Leganés (Madrid), de las que, finalmente, 510 dieron su consentimiento para participar en el estudio.

Todas ellas reconocieron ser sedentarias, es decir, practicaban menos de 20 minutos de ejercicio tres días a la semana.

Al grupo de intervención se le aplicó un programa de entrenamiento consistente en 55 minutos de ejercicio aeróbico, estiramiento muscular y ejercicios de flexibilidad durante 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.

Los resultados demostraron que el programa no redujo la 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 %) y el parto por cesárea (que disminuyó en un 34 %).

Según el investigador Jonatan Ruiz, los resultados de este trabajo "refuerzan la necesidad de promover más intervenciones de ejercicios supervisados durante el embarazo, para combatir los efectos negativos de la diabetes mellitus gestacional". EFE

CONDICION:SOC,%%%,%%%,%%%

Powered by SARENET

diariovasco.com

© Copyright DIARIOVASCO.COM DIGITAL VASCA, S.L.U.
Registro Mercantil de Gipuzkoa, Libro de Sociedades 1.786, Folio 141, Sección 8ª, Hoja SS-16552, Inscripción 1ª C.I.F.: B20677878
Domicilio social en Camino de Portuetxe, 2 San Sebastián 20018
Correo electrónico de contacto contactanos@diariovasco.com
Copyright © Digital Vasca S.L. , San Sebastián. , 2008. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio El Diario Vasco (Sociedad Vascongada de Publicaciones, S.A.) , y, en su

ENLACES VOCENTO

ABC.es
El Correo
Elnortedecastilla.es
Elcomercio.es
SUR.es
Qué.es
La Voz Digital
ABC Punto Radio
hoyCinema
Hoy Digital
La Rioja.com
DiarioVasco.com
Ideal digital
Las Provincias
El Diario Montañés
Laverdad.es
Finanzas
hoyMotor