

Embarazo y deporte, una combinación muy saludable

Investigadores han demostrado que realizar un plan de ejercicio durante el embarazo reduce hasta un 40% el riesgo de ganar peso excesivo, al tiempo que desciende la posibilidad de padecer enfermedades como hipertensión y diabetes gestacional. El estudio, que ha publicado la revista Mayo Clinic Proceedings, ha sido llevado a cabo entre 2007 y 2011 por investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid, de la Universidad de Granada, y de la Universidad Europea de Madrid.

La investigación, que ha contado con la participación de 962 embarazadas, pone de manifiesto que en mujeres sanas el ejercicio controlado de intensidad moderada e iniciado inmediatamente después de la primera consulta prenatal reduce el riesgo de enfermedades asociadas, de cesárea y de parto prematuro.

En las mujeres con obesidad o sobrepeso el estudio muestra que se disminuye hasta un 86% el riesgo de tener un bebé con macrosomía, es decir peso desmesurado en recién nacidos superior a 4 kilos.

"El embarazo es un periodo ideal para cambiar hábitos, así como para adoptar un estilo de vida físicamente activo durante este periodo y el resto de la vida", afirma el doctor Jonjaban Ruiz, primer autor del artículo e investigador Ramón y Cajal en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada.

No obstante, recuerda que "los beneficios de la práctica regular de actividad física durante el embarazo y periodo de post-parto son los mismos que los bien sabidos beneficios que obtiene la población general". El investigador y catedrático de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Europea, Alejandro Lucía, añade que "en general, las bondades del ejercicio físico están muy desaprovechadas en la medicina actual y este tipo de estudios contribuye a crear más conocimiento para que los médicos prescriban ejercicio personalizado y de acuerdo a las condiciones de cada grupo poblacional".