

# El ejercicio durante el embarazo reduce el riesgo de diabetes

El ejercicio durante el embarazo reduce el riesgo de diabetes

---

23 de Enero de 2014

---

El aumento de peso durante el embarazo incrementa el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes gestacional o la hipertensión, así como de sufrir un parto prematuro y dar a luz por cesárea, según un estudio de la **Universidad de Granada**, que recomienda un ejercicio moderado.

El exceso de peso en el embarazo tiene también efectos negativos en los recién nacidos al aumentar el riesgo de sobrepeso infantil en un 30 %, según el trabajo, en el que han participado investigadores la **Universidad Politécnica de Madrid** y la **Universidad Europea**, además de la institución académica granadina.

La investigación, llevada a cabo entre 2007 y 2011 y en la que han participado 962 embarazadas, pone de manifiesto que en mujeres sanas el ejercicio controlado de intensidad moderada e iniciado inmediatamente después de la primera consulta prenatal evita la ganancia de peso excesivo al finalizar este periodo. Además, disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades asociadas como diabetes gestacional o hipertensión.

El estudio, que ha sido publicado en la revista "**Mayo Clinic Proceedings**", muestra además que los beneficios del ejercicio son más pronunciados en mujeres con peso normal que en las que padecen sobrepeso u obesidad, quienes también se pueden beneficiar del ejercicio prenatal aunque en menor medida.

El doctor **Rubén Barakat**, principal investigador del estudio y profesor de la Universidad Politécnica de Madrid, dice que con este trabajo se ha podido demostrar la importancia de una pauta correcta de ejercicio físico supervisado y conducido durante el período de gestación. "*Creemos que los beneficios del ejercicio físico programado durante el embarazo pueden alcanzar incluso los primeros años de vida del niño*", ha señalado el investigador, que cree necesario nuevos estudios que investiguen la influencia del ejercicio gestacional en parámetros maternos, fetales e infantiles.

"Sería un tremendo error no prolongar este tipo de investigaciones con ensayos clínicos más extensos y *ambiciosos, porque solo estamos viendo la punta del iceberg*", ha opinado.

Por su parte, *Jonatan Ruiz*, primer autor del artículo e investigador **Ramón y Cajal** en la *Facultad de Ciencias del Deporte* de la Universidad de Granada, ha explicado que los beneficios de la práctica regular de actividad física durante el embarazo y periodo de post-parto son los mismos que los que obtiene la población general.

---



Escribir un comentario

