

Realizar ejercicio durante el embarazo reduce hasta un 40% el riesgo de ganar peso



lanzadigital.com/salud/realizar_ejercicio_durante_el_embarazo_reduce_hasta_un_40_el_riesgo_de_ganar_peso-58925.html

MADRID(EUROPA PRESS) - Investigadores españoles han demostrado que realizar un plan de ejercicio durante el embarazo reduce hasta un 40 por ciento 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 llevada 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.

Mientras en las mujeres con obesidad o sobrepeso, el estudio muestra que se disminuye hasta un 86 por ciento 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".

Para el desarrollo del estudio se dividió a las mujeres en dos grupos iguales de forma aleatoria. Las del primero, además de seguir los cuidados rutinarios, se sometieron a un ejercicio aeróbico de intensidad leve a moderada llevándolo a cabo 3 veces por semana con una duración de 50 o 55 minutos cada sesión, desde la semana 9 a la 39 del embarazo. El segundo grupo siguió las recomendaciones habituales para cualquier mujer embarazada.

Los resultados del estudio demuestran que el aumento de peso en las mujeres que siguieron el programa de ejercicios fue menor que en aquellas que no lo hicieron; concretamente, el riesgo de ganar peso por encima de las recomendaciones del Institute of Medicine americano fue un 40 por ciento menos en las mujeres que siguieron las pautas de actividad física.

Asimismo, si bien para las mujeres obesas o que tenían sobrepeso no ha sido tan eficiente la realización de ejercicio 3 veces a la semana, se ha reducido en un 86% el riesgo de tener un bebé con macrosomía (peso desmesurado en recién nacidos superior a 4 Kg).

Otro de los principales firmantes del estudio, el profesor de la Universidad Politécnica de Madrid, el doctor Rubén Barakat, considera que este estudio ha podido demostrar la importancia de una pauta correcta de ejercicio físico supervisado y conducido durante el período de gestación.

"En este sentido queda aún mucho camino por recorrer pues creemos que los beneficios del ejercicio físico programado durante el embarazo pueden alcanzar incluso los primeros años de vida del niño", afirma este experto, quien considera que "sería un tremendo error" no prolongar este tipo de investigaciones con ensayos clínicos más "extensos y ambiciosos".