

## Si estás embarazada, no dejes de hacer ejercicio

Hacer ejercicio es muy saludable, y si estás embarazada no debes dejar de practicarlo. Un nuevo estudio ha demostrado que realizar una actividad física moderada durante la gestación evita engordar demasiado y reduce el riesgo de tener un bebé con macrosomía, es decir, con un peso desmesurado de más de 4 kg.

En la investigación han participado más de 900 mujeres embarazadas que se dividieron en dos grupos. Las del primero, además de recibir los cuidados habituales durante la gestación, siguieron un programa de ejercicio aeróbico de intensidad moderada consistente en tres sesiones semanales de 50-55 minutos. Las del segundo grupo simplemente adoptaron las recomendaciones habituales en el embarazo.

Los resultados mostraron que, como era de esperar, las mujeres que siguieron el programa de ejercicios ganaron menos peso que las que pertenecían al otro grupo. Además, este efecto fue mayor en las mujeres con peso normal que en las que tenían sobrepeso al inicio del embarazo. Todo esto corrobora la importancia de tener una buena salud y mantenerse en forma para garantizar un embarazo sin complicaciones. Y es que el aumento de peso excesivo durante el embarazo incrementa el riesgo de padecer enfermedades como hipertensión y diabetes gestacional, o de sufrir un parto prematuro y dar a luz por cesárea; además, tiene efectos negativos también en los recién nacidos y aumenta el riesgo de sobrepeso infantil en un 30%.

### Aprovecha para cambiar de hábitos

“Los beneficios de la práctica regular de actividad física durante el embarazo y periodo de posparto son los mismos que los bien sabidos beneficios que obtiene la población general”, incide Jonatan Ruiz, investigador de la Universidad de Granada y uno de los autores del artículo. “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”.

Este estudio se une a otros muchos ya existentes que demuestran los beneficios de realizar deporte en el embarazo. “Queremos enfatizar la importancia de mantener la salud de las mujeres embarazadas así como de sus hijos mediante la obtención de un peso óptimo y por lo tanto la importancia de realizar ejercicio físico”, afirman los investigadores. Eso sí, recuerda que, especialmente durante los tres primeros meses de embarazo, debes practicar deporte de forma moderada, sin llegar a la fatiga, y evitando riesgos como caídas y golpes.

¿Quieres saber más sobre el deporte que puedes practicar en el embarazo? [Pincha aquí](#) y encuentra toda la información que necesitas.

[Ponerse en forma tras el parto: ¿qué ejercicios puedes hacer?](#)



[Ver test](#) >

Por: Victoria González

Fuente: Universidad de Granada

## También te puede interesar...

- [El ejercicio en el embarazo fortalece el corazón del bebé](#)
- [Caminar durante el embarazo, el mejor de los ejercicios](#)
- [Ejercicio durante el embarazo](#)
- [Natación en el embarazo: ejercicios](#)