

Hacer ejercicio moderado en el agua durante el embarazo previene la diabetes gestacional y reduce el número de cesáreas

Investigadores de la Universidad de Granada demuestran que las mujeres que realizan ejercicio en el medio acuático durante las semanas 20 y 37 de gestación tienen menos bebés macrosómicos, prolongan la lactancia materna de sus hijos, tienen menos depresión postparto y un parto más satisfactorio

Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que realizar un programa de ejercicio físico moderado en el medio acuático ayuda a prevenir el aumento de peso, la diabetes gestacional y reduce el número de cesáreas. Además, las mujeres que realizan ejercicio tienen menos bebés macrosómicos (esto es, de más de 4 kilos al nacer), prolongan la lactancia materna de sus hijos, disminuye la depresión puerperal y mejora la calidad del sueño.



Esta tabla de ejercicios bajo el agua ha sido diseñada por la catedrática de la Universidad de Granada M^a José Aguilar Cordero, en colaboración con Gracia López Contreras, especialista en el medio acuático e investigadora de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UGR, y la matrona Raquel Sánchez Blanque.

Un grupo formado por más de 100 mujeres participa actualmente en un programa llevado a cabo en la nueva piscina cubierta de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UGR, en el que, de la mano de los expertos, trabajan específicamente los músculos, tendones y ligamentos que intervienen en el parto. Todo ello empleando las últimas tecnologías de la piscina cubierta de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada.

Este complejo consta de un vaso pequeño, donde se realizan los ejercicios encaminados a fortalecer los suelos pélvicos y la musculatura implicada en el embarazo y en el parto, y un vaso grande, donde se realizan los ejercicios cardiovasculares de técnica de natación para lograr un adecuado estado de forma física de la mujer a la vez que aprenden la correcta realización de los estilos de la natación.

El programa de ejercicio diseñado en la UGR está sujeto a la normativa vigente para la realización de ejercicio físico durante el embarazo, marcado actualmente por el Colegio Americano de Ginecólogos y Obstetras y el Colegio Americano de Medicina Deportiva.

Las mujeres duermen mejor

La catedrática M^a José Aguilar Cordero señala que las mujeres que participan en este programa, “manifiestan sentirse mucho mejor durante su gestación y que ha mejorado su calidad del sueño”. Todas ellas acuden tres veces por semana, durante más de una hora a la piscina en horario de mañana y tarde.

Los resultados preliminares de esta investigación han demostrado que las participantes presentan una mayor calidad del sueño, menor aumento de peso, se sienten más ágiles y en forma física, lo que repercute en que se cansen menos en su vida cotidiana.

“Los aspectos psicológicos también han mejorado ya que se encuentran muy motivadas tanto para la realización de la actividad física como para dar el pecho más de 6 meses. En general, existe un alto grado de satisfacción entre las mujeres por la buena evolución del embarazo”, apunta Aguilar Cordero.

Precisamente esta semana, la catedrática de la UGR ha recibido un reconocimiento a su trayectoria de investigación a través de un premio otorgado por la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE).