

# El ejercicio intenso durante el embarazo es beneficioso para la madre y para el feto

colpisa  
| granada

Científicos de la Universidad de Granada, pertenecientes a los grupos de investigación 'Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio CTS262' (EFFECTS 262) y 'Aspectos avanzados en atención clínica a la mujer CTS515', han llevado a cabo un proyecto piloto de investigación cuyo objetivo ha sido demostrar los enormes beneficios que tiene el ejercicio de alta intensidad durante el embarazo, tanto para el feto como para la madre.

Para ello, los investigadores han realizado un seguimiento exhaustivo durante más de un año a una deportista, María Luisa Baena, quien tanto antes de quedarse embarazada como durante toda la gestación se sometió a un entrenamiento deportivo de alta intensidad que incluyó disciplinas como atletismo, natación o ejercicios de musculación con pesas.

Según informa la Universidad de Granada en un comunicado, la paciente se sometió a numerosas pruebas médicas que incluían prueba de esfuerzo máximo con control de ECG de 12 derivaciones, tomas de tensión arterial, saturación de oxihemoglobina, RPE y lactacidemia, entre otras variables.

"Su bebé nació a término, en la semana 40 de gestación, completamente sano, y hasta el último día María Luisa estuvo entrenando", explica Ángel Gutiérrez Sainz, profesor del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada y autor principal de este estudio.

No en vano, en el período analizado María Luisa, "que se sometió semanalmente a rigurosos controles médicos para garantizar su buen estado de salud y el de su bebé, corrió una media maratón (21,097 kilómetros) y se sometió a varias pruebas de fondo, una de ellas de 10 kilómetros, incluso durante el tercer trimestre del embarazo".

## El caso de las leonas

El investigador de la UGR afirma que el ser humano "es el único animal que reduce su actividad física durante el embarazo, por miedo a un parto prematuro o a problemas para el feto. Las leonas, por ejemplo, cazan hasta el último día. Tenemos que acabar con la creencia de que una mujer encinta está enferma, y normalizar la práctica deportiva durante la gestación".

Aunque se han hecho investigaciones similares en Estados Unidos o Australia, el trabajo realizado en la UGR "es el más completo que se ha llevado a cabo hasta la fecha en una mujer embarazada".

El profesor Gutiérrez destaca que hay que desterrar el miedo a la actividad física durante el embarazo. "Una mujer sana sin patologías previas no sólo puede, sino que debe hacer ejercicio hasta el final del embarazo, salvo que un médico le indique lo contrario. Lo que realmente es un problema es vivir un embarazo sedentario, pues puede condicionar negativamente el metabolismo del bebé, convirtiéndolo en obeso, y la salud de la madre, con enfermedades asociadas como la diabetes gestacional".

María Luisa Baena, que dio a luz hace apenas un mes, ha ido escribiendo un diario durante todo su embarazo, donde ha recogido toda su evolución, los resultados de sus pruebas de esfuerzo y sus sensaciones. En la actualidad, está buscando una editorial para publicarlo en forma de libro.

En esta investigación ha participado también Olga Ocón Hernández, profesora del departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Granada.

## Lo Más

lo más 50