

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

R. C.

| GRANADA

Científicos de la Universidad de Granada, miembros de los grupos de investigación 'Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio CTS262' y 'Aspectos avanzados en atención clínica a la mujer CTS515', han realizado una investigación para demostrar los beneficios que tiene el ejercicio de alta intensidad durante el embarazo, tanto para el feto como para la madre.

Para ello realizaron un seguimiento durante más de un año a la deportista María Luisa Baena, quien, tanto antes de quedarse embarazada como durante toda la gestación, se sometió a entrenamiento deportivo de alta intensidad que incluyeron atletismo, natación o musculación con pesas. La deportista se sometió a numerosos análisis médicos que incluían pruebas de esfuerzo máximo, tomas de tensión arterial, o de saturación de oxihemoglobina, entre otras.

«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.

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 varias pruebas de fondo, una de ellas de 10 kilómetros, incluso en el tercer trimestre del embarazo».

El investigador 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 cazan hasta el último día. Tenemos que acabar con la creencia de que una mujer encinta está enferma».

Ángel Gutiérrez destaca que hay que desterrar el miedo a la actividad física. «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».