

La gimnasia en el agua durante el embarazo previene la diabetes gestacional



21 de mayo de 2014

La gimnasia en el agua durante el embarazo previene la diabetes gestacional

21 de Mayo de 2014

Ya se sabía que practicar un ejercicio moderado durante el embarazo favorecía a la madre y al bebé, pero ahora un grupo de investigadores de la **Universidad de Granada** ha demostrado que realizar un programa de gimnasia moderada en el agua ayuda a prevenir el aumento de peso, la diabetes gestacional y reduce el número de cesáreas.

Las mujeres que realizan ejercicio tienen menos bebés macrosómicos (de más de 4 kilos al nacer), prolongan la lactancia materna de sus hijos, disminuye la depresión postparto y mejora la calidad del sueño.

Esta tabla de ejercicios bajo el agua ha sido diseñada por la catedrática de la *Universidad de Granada* **María 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 Blaque**.

Cuenta el diario **ABC** que 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.

El complejo consta de una piscina pequeña, donde se realizan los ejercicios encaminados a fortalecer los suelos pélvicos y la musculatura implicada en el embarazo y en el parto, y una 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 ejercicios 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**.

La catedrática *María José Aguilar Cordero* ha señalado 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.

Escribir un comentario

