

SOCIEDAD

Comer sano desde el útero

Una dieta inadecuada durante el embarazo puede limitar el desarrollo intelectual del bebé y aumenta las posibilidades de que sufra obesidad y enfermedades cardiovasculares de adulto

07.02.09 - INÉS GALLASTEGUI | GRANADA

Andalucía lidera el 'ranking' europeo en obesidad infantil y juvenil: cerca del 40% de los chavales de 2 a 24 años tienen sobrepeso. Recetar dieta y ejercicio a los niños es una buena medida para evitar que, en el futuro, sean adultos obesos y, en consecuencia, enfermos. Pero se puede actuar antes. Por ejemplo, alimentando a los bebés con leche materna en vez de leche de fórmula. E incluso antes: durante el embarazo. La doctora Cristina Campoy, pediatra y profesora de la Universidad de Granada, asegura que una dieta adecuada de la madre gestante favorece el desarrollo intelectual del bebé y reduce sus posibilidades de padecer, en la edad adulta, enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

La doctora Campoy es la delegada en España de la Academia de Nutrición Precoz (ENA, siglas de Early Nutrition Academy), una institución auspiciada por la Comisión Europea que la semana próxima celebra en Sierra Nevada y en Granada capital su Escuela de Invierno. El curso internacional 'Embarazo y Programación' será impartido por 14 expertos internacionales en esta materia y está dirigido a 30 médicos y especialistas en nutrición.

En el curso se analizará cómo la dieta de la madre es capaz de 'programar' la salud futura de su hijo. En declaraciones a IDEAL, Campoy destaca que los casos más llamativos de esa 'programación' son los del ácido fólico -abundante en el brócoli y las verduras de hoja verde- y los ácidos grasos omega 3 -que se encuentra en el pescado azul-. Desde hace años se recomienda a las mujeres que prevean quedarse embarazadas tomar suplementos de ácido fólico al menos tres meses antes de la concepción para prevenir defectos congénitos en la columna vertebral del feto, como la espina bífida. Sin embargo, recuerda la pediatra, este tratamiento preventivo -que sólo una minoría de las madres sigue correctamente- también reduce de forma importante las posibilidades de que el niño sufra en la edad adulta enfermedades cardiovasculares.

Potencial intelectual

En cuanto a los omega 3 -y especialmente el ácido docosahexaenoico o DHA-, tienen una gran capacidad antiinflamatoria y previenen la aparición de alergias, asma y obesidad. Además, investigaciones recientes sugieren que el consumo de grasas omega 3 no sólo influye en la salud física del futuro adulto, sino también en su desarrollo cognitivo e incluso en su conducta. Según Campoy, el DHA contribuye a que los individuos alcancen todo el potencial intelectual para el que estaban genéticamente 'diseñados'.

«Las madres obesas, diabéticas y las que desarrollan diabetes gestacional transmiten al feto su desequilibrio metabólico, que se manifiesta por un transporte transplacentario excesivo de nutrientes -explica la pediatra-. Esto hace que sus hijos nazcan más 'hermosos', es decir, grandes para la edad gestacional, y en la vida postnatal precoz puedan manifestar diferentes problemas de adaptación metabólica».

Cuidado con el peso

A causa de esa «programación inadecuada» de sus sistemas metabólicos dentro del útero, estos niños tienen un alto riesgo de desarrollar, durante la infancia, la adolescencia y en la vida adulta, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, alergias, enfermedades crónicas de tipo inflamatorio y deficiencias en el desarrollo cognitivo y de la conducta, entre otros problemas. «Es conveniente aconsejar a las futuras mamás que lleguen con un peso adecuado a la gestación y, en el caso de que no lo logren o en el caso de las madres diabéticas, el control dietético y del peso durante el embarazo debe ser máximo y realizado por especialistas, para evitar los efectos negativos sobre el desarrollo del nuevo ser», subraya la profesora Campoy.

Por otro lado, un consumo excesivo de proteínas durante los primeros meses de vida favorece la obesidad infantil y adulta. En ese sentido, la pediatra recuerda que durante muchos años se potenció la leche de fórmula porque los niños crecían «más rollizos», cuando la leche materna resulta mucho más sana y equilibrada. Al contener menos proteínas, el crecimiento del bebé es más lento... pero mucho más 'seguro'. «Hoy se recomienda continuar la lactancia materna hasta los dos años», resalta la experta.

Malos hábitos

En el curso también se abordarán los efectos de ciertos hábitos maternos en el desarrollo del bebé. Por ejemplo, es frecuente que las gestantes que consumen drogas, alcohol o tabaco den a luz bebés de bajo peso. Los niños que han sufrido una privación nutricional en el útero materno tienen tendencia a ganar peso con gran rapidez al nacer si son alimentados con las fórmulas infantiles convencionales: el aporte de nutrientes adecuado para los recién nacidos de peso normal supone para ellos una «sobrealimentación», lo que les hace ganar kilos de una forma excesivamente rápida. «Este fenómeno, conocido como 'catch-up', programa su organismo de forma inadecuada y, en consecuencia, el riesgo de padecer en el futuro obesidad y problemas cardiovasculares en estos niños es más alto», señala la pediatra.

Sin embargo, reconoce la pediatra, todos estos hallazgos son poco conocidos fuera de los círculos científicos. Uno de los objetivos de la ENA es difundir todos estos conocimientos a la sociedad en general, incluidos los profesionales sanitarios y las propias mujeres en edad fértil, porque la dieta de las embarazadas dista mucho de ser la adecuada.

La pediatra recuerda el caso de una madre veinteañera a la que vio en su consulta con su hijo recién nacido: llevaba en la mano una enorme bolsa de chucherías y confesaba que su dieta diaria consistía en pizza, pasta, hamburguesas, golosinas y refrescos. «Nunca tomaba agua, ni verduras, ni legumbres, ni fruta», explica Campoy. Tras concluir la encuesta nutricional, nada indicaba que sus costumbres hubieran sido distintas durante el embarazo. «Aparte de este caso extremo, hay muchas mujeres jóvenes que comen mal porque quieren guardar la línea y llegan al embarazo con un pobre estado nutricional. La dieta mediterránea ha pasado a la historia», lamenta la especialista.

Otra fuente de problemas son los embarazos demasiado seguidos. «La mujer se queda con los depósitos de algunos nutrientes importantes vacíos y no tiene tiempo de rellenarlos», afirma.



Una mujer embarazada come un yogur y una manzana. / IDEAL

igallastegui@ideal.es