

Los beneficios del ejercicio durante el embarazo



El aumento de peso excesivo durante el embarazo incrementa el riesgo de padecer enfermedades como hipertensión y diabetes gestacional, o de sufrir un parto prematuro y dar a luz por cesárea; además, tiene efectos negativos también en los recién nacidos y aumenta el riesgo de sobrepeso infantil en un 30%.

Conscientes de la importancia de prevenir el sobrepeso gestacional, tanto de la madre como del hijo, investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid, de la Universidad de Granada, y de la Universidad Europea, han llevado a cabo un estudio sobre el beneficio que tiene practicar ejercicio durante el embarazo para prevenir el aumento de peso, titulado *Supervised Exercise – Based Intervention to Prevent Excessive Gestational Weight Gain: A Randomized Controlled Trial*, que ha publicado la revista *Mayo Clinic Proceedings*.

La investigación, llevada a cabo entre 2007 y 2011 y en la que han participado 962 embarazadas, pone de manifiesto que en mujeres sanas el ejercicio controlado de intensidad moderada e iniciado inmediatamente después de la primera consulta prenatal, evita la ganancia de peso excesivo al finalizar este periodo y disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades asociadas tales como diabetes gestacional o hipertensión. El estudio muestra, además, que los beneficios del ejercicio son más pronunciados en mujeres con peso normal que en las que padecen sobrepeso u obesidad, quienes también se pueden beneficiar del ejercicio prenatal aunque en menor medida.

El Dr. Rubén Barakat, principal investigador del estudio y profesor de la Universidad Politécnica de Madrid, declara que “gracias al trabajo conjunto de profesionales de las Ciencias del Deporte y de la Medicina, se ha podido demostrar la importancia de una pauta correcta de ejercicio físico supervisado y conducido durante el período de gestación. En este sentido queda aún mucho camino por recorrer pues creemos que los beneficios del ejercicio físico programado durante el embarazo pueden alcanzar incluso los primeros años de vida del niño/a. Recientes evidencias científicas nos permiten especular con esta idea. Para ello, son necesarios nuevos estudios que investiguen la influencia del ejercicio gestacional en parámetros maternos, fetales e infantiles; sería un tremendo error no prolongar este tipo de investigaciones con ensayos clínicos más extensos y ambiciosos. Solo estamos viendo la punta del iceberg”.

Por su parte, el Dr. Jonatan Ruiz, primer autor del artículo e investigador Ramón y Cajal en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, subraya que “los beneficios de la práctica regular de

actividad física durante el embarazo y periodo de post-parto son los mismos que los bien sabidos beneficios que obtiene la población general. El embarazo es un periodo ideal para cambiar hábitos, así como para adoptar un estilo de vida físicamente activo durante este periodo y el resto de la vida”.

El investigador y catedrático de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Europea, Alejandro Lucía, añade que “en general, las bondades del ejercicio físico están muy desaprovechadas en la medicina actual y este tipo de estudios contribuye a crear más conocimiento para que los médicos prescriban ejercicio personalizado y de acuerdo a las condiciones de cada grupo poblacional”.

El estudio mostró que el aumento de peso en las mujeres que siguieron el programa de ejercicios fue menor que en aquellas que no lo hicieron

Para el desarrollo del estudio se dividió a las mujeres en dos grupos iguales de forma aleatoria. Las del primero, además de seguir los cuidados rutinarios, se sometieron a un ejercicio aeróbico de intensidad leve a moderada llevándolo a cabo 3 veces por semana con una duración de 50-55 minutos cada sesión, desde la semana 9 a la 39 del embarazo. El segundo grupo siguió las recomendaciones habituales para cualquier mujer embarazada.

Los resultados del estudio demuestran que el aumento de peso en las mujeres que siguieron el programa de ejercicios fue menor que en aquellas que no lo hicieron; concretamente, el riesgo de ganar peso por encima de las recomendaciones del Institute of Medicine americano fue un 40% menos en las mujeres que siguieron las pautas de actividad física. Para el análisis de los resultados se han tenido en cuenta datos como la edad de la madre, la edad gestacional, el nivel de educación y el peso previo al embarazo.

Asimismo, si bien para las mujeres obesas o que tenían sobrepeso no ha sido tan eficiente la realización de ejercicio 3 veces a la semana, se ha reducido en un 86% el riesgo de tener un bebé con macrosomía (peso desmesurado en recién nacidos superior a 4 Kg).

Según subraya Alejandro Lucía, catedrático de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Europea y colaborador de la investigación, “a través de este tipo de estudios queremos enfatizar la importancia de mantener la salud de las mujeres embarazadas así como de sus hijos mediante la obtención de un peso óptimo y por lo tanto la importancia de realizar ejercicio físico”.

MedicinaTV no se hace responsable de las opiniones expresadas por los usuarios de esta web en sus comentarios, se reserva el derecho a publicar o eliminar los comentarios que considere oportunos.