



SALUT

L'exercici físic en l'embaràs redueix un 40% el risc de guanyar pes en la gestació

Aquesta xifra es desprèn d'un estudi fet a 962 embarassades

Redacció

Investigadors de l'estat espanyol han realitzat un informe sobre la investigació, feta entre el 2007 i 2011, en el qual es demostra que realitzar un pla d'exercici durant el període de gestació redueix fins a un 40% el risc de patir un augment excessiu de pes durant l'embaràs. Així mateix, també ha quedat contrastada que la possibilitat de patir malalties com hipertensió o diabetis gestacional també disminueix.

L'estudi dels investigadors de la Universitat Politècnica de Madrid, Universitat de Grana-

da i la Universitat Europea de Madrid s'ha publicat a la revista *Mayo Clinic Proceedings*.

La investigació es va portar a terme a partir de la participació de 962 dones en estat de gestació. A les participants se les va dividir en dos grups iguals de manera aleatòria. Un grup, a més de seguir les cures rutinàries, es van sotmetre a un exercici aeròbic d'intensitat lleu a moderada, tres vegades per setmana durant una hora aproximadament, des de la setmana 9 a la 39 d'embaràs. El segon grup va seguir només les recomenacions habituals



CEDIDA

Una activitat física moderada és compatible amb l'embaràs.

per qualsevol dona embarassada. Una vegada finalitzat es va comprovar que les que havien fet exercici, l'augment de pes va ser menor que aquelles que no el van fer. Així mateix, en les dones obesas o amb sobrepès no

va ser tan eficient la realització d'exercici, sí que queda demostrat que es va reduir en un 86% el risc de tenir un nadó amb macrosomia, és a dir, aquelles recent nascuts amb un pes superior als quatre quilos.