

Los científicos demuestran que el ejercicio de alta intensidad...

Un proyecto piloto desarrollado por científicos de la Universidad de Granada ha demostrado que hacer ejercicio de alta intensidad durante el embarazo resulta beneficioso tanto para la madre como para el feto.

Científicos de dos grupos de investigación de la Universidad granadina han analizado los beneficios del ejercicio de alta intensidad durante el embarazo con un seguimiento durante un año a la deportista María Luisa Baena. Baena se ha sometido a un entrenamiento de alta intensidad antes de quedarse embarazada y durante la gestación, con disciplinas de entrenamiento como atletismo, natación o ejercicios de musculación con pesas.

La paciente se sometió a numerosas pruebas médicas que incluían prueba de esfuerzo máximo con control de doce derivaciones, tomas de tensión arterial, saturación de oxihemoglobina y otras variables.

"Su bebé nació a término, en la semana cuarenta de gestación, completamente sano, y hasta el último día María Luisa estuvo entrenando", ha explicado el profesor del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada y autor principal de este estudio, Ángel Gutiérrez Sainz.

Durante el estudio, la deportista se sometió semanalmente a rigurosos controles médicos para garantizar su buen estado de salud y el de su bebé, corrió una media maratón y participó en varias pruebas de fondo, una de ellas de 10 kilómetros en el tercer trimestre del embarazo. El investigador de la UGR ha recalcado 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, por ejemplo, cazan hasta el último día. Tenemos que acabar con la creencia de que una mujer encinta está enferma".