



Día de la Lucha contra la Obesidad 2016

LA OBESIDAD SE DEBE PREVENIR ANTES DE QUEDARSE EMBARAZADA

- Así lo indica la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) durante la celebración del 'Día de la Lucha contra la Obesidad 2016'
- Una mujer gestante es obesa cuando su IMC es ≥ 30 kg/m² en la primera evaluación obstétrica
- En la actualidad el 22% de las mujeres gestantes en España son obesas y el 23% tiene sobrepeso
- Ganar mucho peso durante la gestación aumenta los riesgos de complicaciones durante el embarazo, el parto y también para el niño
- No es necesario comer por dos; hay que evitar los alimentos con alto contenido en grasa y azúcar y hay que tener en cuenta que las necesidades nutricionales aumentan a partir del 2º trimestre
- En ausencia de complicaciones médicas u obstétricas, durante la gestación se recomiendan 20-30 minutos de ejercicio de intensidad moderada

Madrid, 14 de diciembre de 2016.- En la actualidad el 22,2% de las mujeres gestantes en España son obesas y el 23% tiene sobrepeso. A tenor de estos datos y en términos de salud pública, desde la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) se recuerda que el control del peso antes y durante la gestación tiene consecuencias beneficiosas en el propio embarazo y en la salud de la siguiente generación. Y lo hacen coincidiendo con la celebración del 'Día de la Lucha contra la Obesidad 2016'.

Por tanto la recomendación de estas tres Sociedades busca incidir en el hecho de que prevenir la obesidad antes y durante el embarazo debe ser un objetivo prioritario de todos. Para ello es necesario: informar a las mujeres sobre los riesgos de la obesidad durante el embarazo; planificar el embarazo y perder peso antes si ello es necesario;



dar recomendaciones de dieta y actividad física personalizadas a cada paciente y vigilar estrechamente la ganancia de peso durante el embarazo.

Planificar el embarazo en función del peso

Se debe prevenir la obesidad antes de quedarse embarazada. *“Para ello hay que planificar el embarazo atendiendo al peso, procurando quedarse embarazada con un peso razonable según un IMC entre 18,5 y 25 ajustado a la edad y talla de la mujer”*, explica la Dra. Monereo, miembro de la Junta Directiva de la SEEDO.

Si el IMC es $> 30 \text{ kg/m}^2$ o si está entre 25 y 30 y la mujer presenta alguna comorbilidad asociada a la obesidad principalmente Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus tipo 2, sería recomendable bajar de peso bajo supervisión médica realizando cambios en la dieta y aumentando la actividad física antes de quedarse embarazada.

Riesgos del peso excesivo durante la gestación

Una mujer obesa que se quede embarazada o que gana más de 12 kg en el embarazo tiene: 2 veces más riesgo de aborto espontáneo; 2 veces más riesgo de cesárea, 3 veces más riesgo de mortalidad perinatal; 3 veces más riesgo de diabetes gestacional; 3 veces más riesgo de niño excesivamente grande al nacer; 5 veces más riesgo de hipertensión arterial; 9 veces más riesgo de preeclampsia y 3 veces más riesgo de ser un niño y adulto obeso.

“Ganar mucho peso durante el embarazo aumenta los riesgos de complicaciones durante el embarazo, el parto y para el niño, tal y como se han especificado”, afirma la Dra. Monereo.

Asimismo, desde la SEEN hacen hincapié en comprender que el “entorno metabólico” en el que se desarrolla el feto tiene una influencia decisiva en cómo será su propio metabolismo y en el riesgo de presentar problemas en su vida futura, tales como diabetes o hipertensión. Esto depende mucho de la alimentación y las circunstancias de la madre. Este hecho se ha denominado “programación fetal”. También, el tipo de alimentación de la madre influye en la composición de su microbiota, (su flora intestinal) que determinará en gran medida la microbiota del recién nacido.

Normas de alimentación y ejercicio físico para mujeres gestantes

Un patrón de alimentación saludable y ejercicio adecuado a la gestación son los mejores aliados. Los patrones de alimentación saludable durante el embarazo pasan por hacer una dieta variada, rica en frutas, verduras, evitando alimentos con alto contenido en grasa y azúcar, y teniendo en cuenta que las necesidades nutricionales aumentan a partir del 2º trimestre.



“No es necesario comer por dos. Se debe prestar especial importancia al calcio, hierro y ácido fólico, que se pueden suplementar. Durante el 2º trimestre se debe incrementar la dieta en 300 kcal; en el 3º trimestre, 450 kcal, y durante la lactancia, 500 calorías”, comenta el Dr. Albert Lecube miembro de la Junta Directiva de la SEEDO.

Por su parte, el Dr. Albert Lecube, miembro del Grupo de Obesidad de la SEEN resalta que durante la gestación, la situación metabólica de la madre influye de manera muy importante en el tipo de metabolismo que va a tener su hijo. *“Durante la vida fetal de periodo intrauterino se produce la programación de muchos aspectos del metabolismo del hijo y en ello la dieta materna influye de manera crucial. Las consecuencias de los 9 meses de gestación van a repercutir en años de vida ulterior del feto”.*

En cuanto a las normas de actividad física y ejercicio durante el embarazo, una actividad física regular tiene beneficios probados tanto para la madre como para el feto. En ausencia de complicaciones médicas u obstétricas, se recomiendan 20-30 minutos de ejercicio de intensidad moderada, de bajo impacto y ejercicio aeróbico (caminar, step, y ejercicios aeróbicos) al día en la mayoría, si no todos los días de la semana durante la gestación. Desde la semana 34 hasta el parto el plan de ejercicio se debe centrar en la correcta movilización pélvica para reducir cesáreas, tiempo y número de contracciones en el parto.