



Fomentando hábitos saludables: importancia de la dieta y el ejercicio en la gestante

Autoras: López Aragón F, Bueno Montero E Y Rivas Jerez A

INTRODUCCIÓN

El embarazo es una situación fisiológica en la que se ven incrementados los requerimientos nutricionales, debido al aumento de peso y volumen muchas gestantes tienen una vida sedentaria que deriva en un aumento excesivo de peso. Es fundamental realizar actividad física ya que provoca un gasto energético que hace que aumente el consumo de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales esenciales sin riesgo de desencadenar sobrepeso.

OBJETIVO

Evidenciar la efectividad de las intervenciones de dieta o ejercicio, o ambos, para prevenir el aumento de peso excesivo durante el embarazo y las complicaciones del embarazo asociadas con este aumento.

METODOLOGIA

Revisión bibliográfica a través de una búsqueda bibliográfica exhaustiva en las bases de datos: Pubmed, uptodate, cochrane, medline y scielo además de páginas de las siguientes asociaciones: FAME, AEP Y SEGO.

Criterios de inclusión: De un total de 36 artículos se seleccionaron 15, La búsqueda se ha realizado entre los años 2007 al 2015 en el idioma español e inglés.

RESULTADOS

Se incluyeron un total de 65 ECA, de los cuales se seleccionaron 49 ECA que incluyeron a 11 444 mujeres, aportando datos para el metanálisis cuantitativo.

La intervención de : Dieta Y/o el ejercicio durante el embarazo, o ambos, pueden reducir el riesgo de ganancia excesiva de peso, además de un riesgo más bajo de cesárea, problemas respiratorios en el recién nacido y macrosomía fetal entre otras. El ejercicio y la dieta parecen ser un componente importante para controlar el aumento de peso durante el embarazo.

Además, el ejercicio, proporciona bienestar físico y psíquico y ayuda en el tratamiento sintomático de estreñimiento, calambres, hipertensión arterial y otras situaciones.

CONCLUSIONES:

Es imprescindible el fomentar unos hábitos saludables en la embarazada desde los hospitales y centros de salud, adquiriendo especial importancia la educación maternal y la preparación al parto para desde estas clases impartidas por profesionales de la salud incidir en el estilo de vida de la población gestante aumentando el estado de salud de la futura madre y de su bebé.

