3. TIPS SALUDABLES

DIETA MEDITERRÁNEA: UNA LÍNEA DE PREVENCIÓN PARA LA DIABETES GESTACIONAL

ELN. Karla Fernanda Araiza Valadez¹, ELN. Natalia Alejandra Arellano Gómez¹, ELN. Andrea Lizbeth Arredondo Ramírez¹, ELN. Jacqueline Avalos Espinosa¹, ELN. Ana Cristina Pelagio Arroyo¹, ELN. Karol Paulina Ruíz Meza¹, Dra. María Montserrat López Ortiz²

¹Estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Guanajuato del Campus León.

²Profesora de la Licenciatura en Nutrición.

Contacto: Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. Correo electrónico: al.arredondoramirez@ugto.mx

Palabras clave: Glucosa, embarazo, dieta mediterránea.

Introducción

¿Sabías que durante el embarazo las mujeres tienen cambios metabólicos y hormonales que tienen como finalidad darle al bebé los nutrientes necesarios para que crezca y se desarrolle correctamente?

El cuerpo de las madres cambia constantemente conforme avanza el embarazo a fin de facilitar el crecimiento de un feto sano (1), uno de estos cambios está relacionado con la glucosa sanguínea (o glucemia) ya que normalmente diversas hormonas trabajan para mantener los niveles de glucosa sanguínea bajo control. Sin embargo, durante el embarazo, los niveles hormonales cambian, lo que dificulta que el cuerpo procese la glucosa sanguínea de manera eficiente, provocando su aumento (2).

Alrededor del segundo trimestre de embarazo sucede un ajuste hormonal que favorece que los niveles de glucosa en la mujer tiendan a aumentar y esto, en algunos casos, puede resultar en una condición conocida como diabetes gestacional (1). La diabetes mellitus gestacional (DMG) se define como la intolerancia a los hidratos de carbono, de gravedad variable, con inicio o primer reconocimiento durante el embarazo, se recomienda una dieta con control de hidratos de carbono (3).

Un ejemplo de dieta que tiene como característica el control de los hidratos de carbono es la dieta mediterránea (MedDiet), que además es conocida por sus diversos beneficios a la salud y se destaca por incluir alimentos con bajo índice glucémico, lo cual está relacionado con una menor probabilidad de causar grandes aumentos descontrolados en los niveles de glucosa en la sangre (4).

DEFINICIÓN DE DIABETES GESTACIONAL

La diabetes gestacional es aquella enfermedad que se caracteriza por niveles altos de azúcar en sangre la cual es superior a los niveles normales pero inferior a la que justifica un diagnóstico de diabetes (3). Como su nombre lo dice, la diabetes gestacional es diagnosticada durante el embarazo y frecuentemente desaparece tras el parto.

Lo que ocurre en la etapa de gestación es lo siguiente: hay un aumento de hormonas que aumentan la glucemia, como el cortisol, lactógeno placentario, prolactina y progesterona; estas hormonas provocan una resistencia a la insulina que va aumentando poco a poco durante el embarazo, contribuyendo a la alta glucemia (2).

Repercusiones de la diabetes gestacional en el embarazo

La aparición de la diabetes gestacional trae grandes repercusiones en la salud de la madre y el feto. En la mujer, genera un riesgo aumentado para desarrollar diabetes a lo largo de su vida. En el feto supone riesgos que implican un desequilibrio en su desarrollo, así como muerte fetal y retraso en el crecimiento de forma intrauterina. Sin embargo, la alteración que destaca más en los fetos de madre con diabetes es la macrosomía fetal, esto es el término que se utiliza para describir a un recién nacido que es mucho más grande que el promedio, es decir que pesa más de 4000 g. Estos fetos presentan mayores dificultades durante el parto y complicaciones neonatales como bajos niveles de azúcar en sangre y calcio, acumulación de líquidos en pulmones lo que impide la oxigenación de estos órganos. La aparición de estas complicaciones fetales está en relación con un peor control metabólico durante la gestación (3).

Factores de riesgo para la diabetes gestacional

- *No modificables*: Edad, raza/etnia, antecedente de diabetes mellitus tipo 2 (DM2) en un familiar de primer grado, antecedente DM gestacional, síndrome de ovario poliquístico (SOP).
- *Modificables*: obesidad y sobrepeso, sedentarismo, tabaquismo, inadecuados hábitos alimentarios, trastornos de regulación de la glucosa, condicionantes clínicos asociados a un mayor riesgo de DM, entre otros. (1).

Dieta en el embarazo

Es muy importante que la valoración del estado nutricional de la embarazada comience desde la primera consulta prenatal, para asegurarnos de suministrar al organismo los niveles requeridos de proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, hierro y otros nutrientes indispensables para garantizar la salud de la mujer y el feto. Además, es fundamental la identificación de los conocimientos sobre sus hábitos, actitudes y preferencias alimentarias, con una perspectiva cultural y económica, que sustente la implementación de acciones e impacto en la salud y bienestar de las mujeres y de sus hijos. Será siempre importante implementar dietas que cuenten con evidencia de sus potenciales beneficios a la salud, una de ellas es la dieta mediterránea.

Dieta mediterránea

La dieta mediterránea se ha vuelto más popular conforme pasan los años, se caracteriza por un contenido bajo de grasas saturadas, un consumo alto en grasas insaturadas y poliinsaturadas, principalmente el aceite de oliva y consumo de pescado; así como un bajo consumo de proteína animal terrestre; alta ingesta de frutas, verduras y fibra dietética (5).

Dieta mediterránea y diabetes gestacional

La Dieta mediterránea como patrón dietético durante el embarazo puede constituir un factor protector, siendo este un estilo de vida que tiene efectos beneficiosos tanto para la madre como para el feto. Existen estudios en los que se ha demostrado que una MedDiet basada en Aceite de oliva extra virgen y pistachos reduce la tasa de Diabetes Mellitus Gestacional del 23,4% al 17,1% (5).

Este tipo de dieta y sus beneficios han dado resultados positivos, por ejemplo; menor incremento de peso durante el embarazo tanto para ella como para la descendencia, el factor protector de síntomas de asma y atopía además de su efectividad en la talla y peso al nacer y disminución en el riesgo de desarrollar espina bífida (5). Es por ello por lo que llevar una MedDiet durante el embarazo contribuye a reducir los riesgos que la madre y el feto pueden tener posteriormente.

Conclusión

Es importante tener en cuenta la prevención de la diabetes gestacional, ya que esta trae repercusiones tanto en la madre como en el feto, y puede ser un factor de riesgo

para desarrollar diabetes mellitus tipo 2. La dieta durante el embarazo es un factor importante que ayuda a la prevención de enfermedades como es la diabetes gestacional. El consumo de la dieta mediterránea ha demostrado disminuir los niveles de glucosa en sangre gracias a los alimentos que incluye. Por ello, se recomienda que en la dieta de las mujeres embarazadas se incluya regularmente este tipo de alimentos.

Referencias:

1. Murphy A, Janzen C, Strehlow SL, Greenspoon JS, Palmer SM. Capítulo 31: Diabetes mellitus y embarazo [Internet]. 11e. McGraw Hill. DeCherney AH, Nathan L, Laufer N, Roman AS. eds. Diagnóstico y tratamiento ginecoobstétricos; 2014. Disponible en: <https://accessmedicina-mhmedical-com.e-revistas.ugto.mx/content.aspx?bookid=1494&sectionid=98128283>
2. Acosta Andres J. Diabetes gestacional [Internet]. Mayoclinic.org. [citado el 25 de abril de 2022]. CON-20245732. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/gestational-diabetes/symptoms-causes/syc-20355339>
3. American College of Obstetricians and Gynecologists: Gestational diabetes mellitus. Practice Bulletin No. 180, July 2017a.
4. Acosta Andres J. Dieta de Índice Glucémico: que hay detrás de las afirmaciones. [Internet]. Mayoclinic.org 2020 Ago [citado el 20 de abril de 2022]. ART-20048478. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/glycemic-index-diet/art-20048478>
5. Assaf-Balut C, García de la Torre N, Duran A, Fuentes M, Bordiú E, Del Valle L, et al. A Mediterranean diet with an enhanced consumption of extra virgin Olive oil and pistachios improves pregnancy outcomes in women without gestational diabetes mellitus: A sub-analysis of the St. Carlos gestational diabetes mellitus Prevention Study. Ann Nutr Metab [Internet]. 2019 [citado el 25 de abril de 2022];74(1):69-79. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30554220/>