

2. AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

El impacto de la alimentación y la actividad física durante el embarazo

Badillo Muñoz Perla¹, Miranda Esquivel Viridiana¹, Mora Rabadan Itzel Guadalupe¹,
Moreno Vázquez Katia Itzel¹, Infante Figueroa Melisa².

¹ Estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, División de Salud, Universidad Tecnológica de México, Campus Ecatepec. ² Maestra en Investigación Clínica por el Departamento de Medicina y Nutrición, UG. Profesora de la División de Salud, Universidad Tecnológica de México, Campus Ecatepec. Contacto: División de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de México, Campus Ecatepec. Av. Central No. 375 Col. Ejidos Tulpetlac, Ecatepec de Morelos, Estado de México, 55107. Correo electrónico: melisa_infante@my.unitec.edu.mx

Palabras claves: Embarazo, actividad física, beneficio, alimentación.

¿Qué le pasa al cuerpo durante el embarazo?

En el embarazo ocurren cambios fisiológicos que van afectando funciones dentro del organismo, las modificaciones se empiezan a observar antes de que los cambios físicos de la mujer sean notables.

Las alteraciones tanto físicas como emocionales dependen de diversos factores como la edad, peso pre gestacional, genética, hábitos de alimentación y actividad física, siendo estos dos últimos influyentes para un mejor proceso, no solo para la mujer sino también para el feto.

Las principales modificaciones que se pueden llegar a sentir durante el curso del embarazo son una alteración de la presión arterial, síntomas comunes como náuseas y vómitos que generan variaciones en la alimentación que pueden ir desde la aberración hacia algunos alimentos hasta el gusto excesivo por otros.

La nutrición en la mujer embarazada es sumamente importante porque es un proceso que crea un equilibrio entre ella y el feto, por ello si esta no es adecuada puede traer consigo consecuencias como la diabetes gestacional, preeclamsia, posibles daños al feto, mal

desarrollo del mismo y mayores dificultades durante el alumbramiento. Por otro lado, si se lleva una alimentación adecuada y equilibrada reduce de manera notable las molestias que pudieran llegar a presentar.

El metabolismo de los nutrientes cambia en el embarazo debido a las hormonas, esto es de suma importancia ya que el embarazo suele venir con una ganancia de peso que es parte del seguimiento gestacional.

Ganancia de peso en el embarazo.

Existen diferentes formas para la evaluación de la ganancia de peso ideal a la semana o al mes a lo largo del proceso de gestación, normalmente en el primer trimestre y parte del segundo la velocidad de la ganancia es baja ya que solo refleja de manera delicada el crecimiento de útero, tejido mamario y reserva de grasa, ya en la semana 20 es normal que persista un aumento de peso para llegar a la semana 30 con el máximo de peso recomendado, a partir de este momento es recomendable mantenerse para evitar problemas como la preeclamsia, diabetes gestacional o un parto prematuro.

En la tabla1 se muestran los valores de Índice de Masa Corporal (IMC) pre gestacional, se puede observar que lo más recomendable es que la mujer tenga un valor de IMC previo al embarazo de entre 18.6 a 24.99 kg/m². Cuando la mujer sufre problemas con una deficiencia o exceso de peso previo al embarazo, lo ideal es buscar un plan de alimentación adecuado a las necesidades tanto de ella como las del feto.

| IMC Pre gestacional | Diagnóstico |
|--------------------------------|-------------|
| Menor a 18.5 kg/m ² | Bajo peso |
| 18.6 - 24.99 kg/m ² | Normal |
| 25 - 29.99 kg/m ² | Sobre peso |
| Mayor a 30 kg/m ² | Obesidad |

Tabla 1. IMC pre gestacional y su interpretación. Kaufer-Horwitz M., Pérez-Lizaur A.B., Arroyo P. Nutriología Médica. 4^o edición. México. Panamericana. 2015.

En lo que respecta a la ganancia total de peso durante el embarazo de acuerdo al IMC pre gestacional, en la tabla 2 se observan las recomendaciones del Institute of Medicine.

| Recomendación de ganancia de peso según IMC pre gestacional propuesto por el Institute of Medicine (IOM) en 2009 | |
|--|---------------------------------|
| IMC pre gestacional | Ganancia total. Intervalo en kg |
| Bajo peso | 12.5-18 |
| Normal | 11.5-16 |
| Sobre peso | 7-11.5 |
| Obesidad | 5-9 |
| En el primer trimestre se asume una ganancia de 0.5 a 2 kg | |

Tabla 2. Recomendación de ganancia de peso según IMC pre gestacional propuesto por el Institute of Medicine (IOM) en 2009. Kaufer-Horwitz M., Pérez-Lizaur A.B., Arroyo P. *Nutriología Médica*. 4^o edición. México. Panamericana. 2015.

¿Qué incluir en la Alimentación?

Una correcta alimentación debe incluir proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Los hidratos de carbono son alimentos que aportan energía, de ellos se obtiene aproximadamente la mitad de la ingesta calórica. Una cantidad insuficiente de éstos puede provocar sensación de extenuación, cansancio y punzadas de hambre durante todo el embarazo. Durante el segundo y el tercer trimestre su consumo adecuado permite mantener la glucemia en un nivel normal debido al desajuste hormonal que las mujeres embarazadas sufren, esto para no generar diabetes gestacional. Algunas mujeres también observan que los hidratos de carbono complejos como los presentes en las verduras y frutas reducen las náuseas que aparecen durante el primer trimestre.

El consumo de proteínas se reparte entre el feto, la placenta, útero y glándulas mamarias, recordando que el requerimiento de estas debe de ser a base de las necesidades individuales de cada mujer.

Por otro lado, la introducción de grasas buenas en la dieta es indispensables para la prevención de enfermedades crónicas, prevenir deficiencias de vitaminas como la A, D, E, K. Las vitaminas y minerales recomendados en embarazo: Hierro hemo (proveniente de la carne), Hierro no hemo, Calcio, Folato, Vitamina D.

¿Se recomienda realizar actividad física?

La actividad física en el embarazo ayuda a mantener un equilibrio en todos los cambios que se producen, controla la ganancia de peso, evita calambres, estreñimiento y reduce riesgo de presentar presión arterial alta y diabetes gestacional.

“La recomendación de organizaciones como el colegio americano de obstetras y ginecólogos es que las mujeres embarazadas que no tienen complicaciones médicas u obstétricas lleven a cabo 30 minutos o más de ejercicio, todos o casi todos los días de la semana. Las mujeres que han tenido un estilo de vida sedentario antes de la gestación tendrán que incrementar la duración del ejercicio gradualmente. Y aquellas que lo han practicado antes, necesitan tener en mente que durante este periodo tiende a disminuir” (Kaufer-Horwitz M., Pérez -Lizaur A.B., Arroyo P. Nutriología médica, 4° edición. México. Panamericana. 2015. Pág. 265)

La actividad física se tiene que realizar de manera personalizada ya que cada mujer tiene capacidades y resistencia diferente, de manera general en mujeres embarazadas se recomienda realizar ejercicio 30 minutos al día al menos 5 días a la semana, de una intensidad leve a moderada según el rendimiento. Mantenerse atentas a cualquier tipo de molestia que se llegue a presentar como sangrado vaginal, dificultad para respirar previa al ejercicio, mareos, dolor de cabeza y torácico, debilidad muscular, disminución de movimientos fetales, pérdida de líquido amniótico, ya que si se presente alguno de estos es importante que acuda a su médico para prevenir cualquier tipo de complicaciones.

Es posible que las mujeres embarazadas, específicamente aquellas que son más activas al comienzo del embarazo, tengan necesidades diferentes de cambio de comportamiento y mantenimiento de la actividad física, requiriendo intervenciones más intensas que las mujeres menos activas.

Varios estudios recomienda el ejercicio en la etapa gestacional, ya que trae muchos beneficios tanto para la mujer como para el feto y ayuda a prevenir patologías asociadas al sedentarismo.

Las mujeres que son físicamente activas durante el embarazo experimentan una serie de beneficios que incluyen reducir las molestias que se tienen durante el periodo de gestación, al igual que el riesgo de padecer diabetes gestacional, mejora su calidad de

sueño, mayor calidad de vida y sentimientos de felicidad, así como riesgo reducido de cesárea. Las mujeres embarazadas físicamente activas también reducen sus riesgos de un aumento excesivo de peso a largo plazo y enfermedades crónicas.

Los tipos de ejercicio que más se recomiendan son caminar, nadar, gimnasia en el agua y ejercicios moderados de fortalecimiento muscular, ya que se ha observado que todas estas actividades disminuyen las molestias causadas por las modificaciones fisiológicas del embarazo como pueden ser las molestias digestivas, insomnio, ansiedad y depresión, así como también reduce el riesgo de padecer complicaciones tales como diabetes gestacional o preclamsia y presentar menos dolor durante el alumbramiento.

En conclusión, el ejercicio y la alimentación en la etapa gestacional siempre debe ser supervisado por un equipo multidisciplinario que conste preferentemente de un médico, un nutriólogo y un psicólogo que supervise el bienestar y estado óptimo de la madre y el feto.

Referencias:

1. Kaufer-Horwitz M, Pérez-Lizaur AB, Arroyo P. Nutriología Médica. 4º edición. México. Panamericana. 2015.
2. Mahan LK, Escptt-Stump S., L. Raymond J. Krause Dietoterapia. 14º edición. España. Elsevier. 2017.
3. Currie S., Sinclair M., Liddle D., Nevill A., Murphy M.. Application of objective physical activity measurement in an antenatal physical activity consultation intervention: a randomised controlled trial. BMC Public Health.2015; 15: 1259.
4. Aguilar Cordero M.J., Sánchez López A.M., Rodríguez Blanque R., Noack Segovia J.P., Pozo Cano M.D., López-Contreras G., Mur Villar N. Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática. Nutr Hosp. 2014;30(4):719-726.
5. Miranda, M.D.; Navío, C. Benefits of exercise for pregnant women. D.A.A. Scientific Section Martos (Spain). 2013, 5(2):229-232.