

DIA DE LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

CUIDA TU PESO DURANTE
EL EMBARAZO

CUIDA TU PESO DURANTE EL EMBARAZO

ORGANIZADO POR:



SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

CON LA COLABORACIÓN DE:



1. El 22,2% de las mujeres gestantes en España son obesas y el 23% tiene sobrepeso (1).

La obesidad es uno de los principales riesgos para el normal desarrollo del embarazo que amenazan el correcto desarrollo de la gestación. Una mujer gestante es obesa cuando su índice de masa corporal (IMC) es ≥ 30 kg/m² en la primera evaluación obstétrica.

2. Una mujer obesa que se queda embarazada o que gana más de 12 kg en el embarazo tiene hasta (1,2):

- a. 2 veces más riesgo de aborto espontáneo.
- b. 2 veces más riesgo de cesárea
- c. 3 veces más riesgo de mortalidad perinatal
- d. 3 veces más riesgo de diabetes gestacional
- e. 3 veces más riesgo de niño excesivamente grande al nacer
- f. 5 veces más riesgo de hipertensión arterial
- g. 9 veces más riesgo de preeclampsia
- h. 3 veces más riesgo de ser un niño y adulto obeso.

3. La obesidad se debe prevenir antes de quedarse embarazada.

Planificar el embarazo atendiendo al peso, procurando quedarse embarazada con un peso razonable según IMC entre 18.5 y 25 ajustado a la edad y talla de la mujer. Si el IMC es > 30 kg/m² o si está entre 25 y 30 y la mujer presenta alguna comorbilidad asociada a la obesidad principalmente HTA, 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.

4. Evitar una ganancia de peso excesiva durante el embarazo.

Ganar mucho peso durante el embarazo también aumenta los riesgos de complicaciones durante el embarazo, el parto y para el niño tal como se han especificado

La ganancia de peso recomendada durante el embarazo es:

| Peso antes del embarazo | Aumento de peso aconsejado | Tasa de aumento de peso en el 2º y 3º trimestre |
|-------------------------|----------------------------|---|
| Bajo peso | 12.5 a 18 kg | 510 g/ semana |
| Peso normal | 11.5 a 16 kg | 420 g/ semana |
| Sobrepeso | 7 a 11 kg | 280 g/semana |
| Obesidad | 5-9 kg | 220 g /semana |

(Recomendaciones Institute of Medicine and National Research Council. Academy Press 2009)

5. Un patrón de alimentación saludable y ejercicio adecuado a la gestación son la mejor opción

a. Normas de alimentación durante el embarazo: Las recomendaciones nutricionales son:

- i. Hacer una dieta variada, rica en frutas verduras, evitando alimentos con alto contenido en grasa y azúcar, 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 si fuera necesario.
- ii. Durante 2º trimestre incrementar la dieta en 300 kcal/día (15%)
- iii. Durante 3º Trimestre + 450 kcal/ día (+20%)
- iv. Durante lactancia + 500 kcal/día (+22%)

b. Normas de actividad física y ejercicio durante el embarazo.

Una actividad física regular tiene efectos beneficiosos probados tanto para la madre como para el feto (6). En ausencia de complicaciones médicas u obstétricas, se recomienda 20-30 minutos de ejercicio de intensidad moderada, de bajo impacto y ejercicio aeróbico (caminar, step, aquarobics) al día en la mayoría, sino todos los días de la semana durante la gestación (Recomendaciones American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) (7,8). 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 (9).

RECOMENDACIÓN SEEDO-SEEN

En términos de salud pública el control del peso antes y durante el embarazo tiene consecuencias beneficiosas en el propio embarazo y en la salud de la siguiente generación. Por tanto, prevenir la obesidad antes y durante el embarazo debe ser un objetivo prioritario de todos.

- Informar a las mujeres sobre riesgos de ser obesa 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
- Vigilar estrechamente la ganancia de peso durante el embarazo

BIBLIOGRAFIA

1. Berglund SK, García-Valdés L, Torres-Espinola FJ, Segura MT, Martínez-Zaldívar C, Aguilar MJ, et al. Maternal, fetal and perinatal alterations associated with obesity, overweight and gestational diabetes: an observational cohort study (PREOBE). BMC Public Health. 2016; 16: 207.
2. Bautista-Castaño I, Henríquez-Sánchez P, Alemán-Pérez N, García-Salvador JJ, González-Quesada A, García-Hernández JA, et al. Maternal obesity in early pregnancy and risk of adverse outcomes. PLoS One. 2013; 8: e80410.
3. Bammann K, Peplies J, De Henauw S, Hunsberger M, Molnar D, Moreno LA, et al. Early life course risk factors for childhood obesity: the IDEFICS case-control study. PLoS One. 2014; 9: e86914.
4. Börnhorst C, Siani A, Russo P, Kourides Y, Sion I, Molnár D, Moreno LA, et al. Early Life Factors and Inter-Country Heterogeneity in BMI Growth Trajectories of European Children: The IDEFICS Study. PLoS One. 2016; 11: e0149268.
5. Lecube A, Monereo S, Rubio MA, Martínez-de-Icaya P, Marfí A, Salvador J, et al. Prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad. Posicionamiento de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad de 2016. Endocrinol Nutr. 2016 Aug 16. pii: S1575-0922(16)30109-7.
6. Melzer KI, Schutz Y, Boulvain M, Kayser B. Physical activity and pregnancy: cardiovascular adaptations, recommendations and pregnancy outcomes. Sports Med. 2010 Jun 1;40(6):493-507.
7. ACOG committee opinion. Exercise during pregnancy and the postpartum period. Number 267, January 2002. American College of Obstetricians and Gynecologists. Int J Gynaecol Obstet. 2002 Apr;77(1):79-81.
8. Margie H, Davenport, Sarah Charlesworth, Dana Vanderspank, Maggie M. Sopper, Michelle F. Mottola. Development and validation of exercise target heart rate zones for overweight and obese pregnant women. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2008, 33(5): 984-989
9. Aparicio, V.A., Ocón, O., Padilla-Vinuesa, C. et al. BMC Pregnancy Childbirth (2016) 16: 290.