

## Las mujeres obesas suelen engordar demasiado en el embarazo

La mayoría de las mujeres obesas engordarían más de lo recomendado durante el embarazo y un estudio sugiere que les sería muy difícil adelgazar esos kilos a largo plazo.

En un estudio sobre 1.656 obesas que tuvieron un bebé en un período de cinco años, los autores hallaron que tres cuartos aumentó más de 6,8 kilos durante el embarazo, que era el límite recomendado para las embarazadas obesas.

Asimismo, esos kilos de más no desaparecieron fácilmente después del parto, publicó la revista *Obstetrics & Gynecology*.

En general, a más peso durante el embarazo, más kilos se retenían un año después del parto.

A diferencia de las mujeres que engordaron menos de 6,8 kilos, las que aumentaron entre 6,8 y 11,5 kilos eran dos veces más propensas a mantener por lo menos 4,5 kilos más que su peso previo al embarazo. Esa probabilidad aumentó ocho veces en las mujeres que engordaron más de 16 kilos en la gestación.

"Casi tres cuartos de las mujeres obesas engordaron demasiado en el embarazo y a más peso, más les costó adelgazar", declaró por escrito la autora principal del estudio, doctora Kimberly K. Vesco, del Centro de Investigación Médica de Kaiser Permanente en Portland, Oregon.

Vesco señaló que el aumento excesivo de peso no es un problema sólo para la calidad futura de la salud de la mujer, sino también para el embarazo porque puede elevar el riesgo de complicaciones gestacionales y del parto.

Entre las primeras están la diabetes gestacional y la preeclampsia, que es una enfermedad potencialmente peligrosa que incluye hipertensión y retención de líquidos y de proteína en la orina.

Dados esos riesgos, los expertos recomiendan que las obesas engorden menos de lo recomendado para las mujeres con peso normal. Al momento del estudio, el Instituto de Medicina de Estados Unidos (IOM, por sus siglas en inglés), que es un cuerpo asesor del gobierno federal, sugirió que las embarazadas obesas aumenten alrededor de 6,8 kilos.

Recientemente, el IOM elevó ese límite y ahora sugiere que las embarazadas obesas engorden entre 5 y 9 kilos. Un cuarto de las participantes engordó hasta 6,8 kilos durante el embarazo, mientras que el 21 por ciento aumentó más de 15,8 kilos. La mayoría del resto de las mujeres aumentó una cantidad entre esos dos números, aunque un 5 por ciento adelgazó durante el embarazo.

El estudio reveló que, un año después del parto, las mujeres retenían alrededor de un 40 por ciento del peso engordado durante el embarazo. Eso, para una mujer que engorda 6,8 kilos significarían casi 3 kilos de más un año más tarde y casi 6 kilos para una mujer que engorda 13,5 kilos en el embarazo.

"Debemos ayudar más a las mujeres obesas a controlar el peso durante la gestación. Una vez que el bebé nace, es muy difícil cambiar los hábitos alimentarios y empezar a hacer ejercicio", dijo el doctor Victor Stevens, de Kaiser Permanente, que participó en el estudio. Los autores tienen algunas sugerencias para reducir el aumento de peso durante el embarazo: respetar los horarios de las comidas e ingerir pequeños "snacks" saludables entre las comidas; incluir ocho porciones de frutas y verduras, tres porciones de lácteos descremados y 150 gramos de alimentos ricos en proteína por día; evitar los dulces y las bebidas azucaradas, y hacer ejercicio durante por lo menos 30 minutos diarios casi todos los días de la semana.

El equipo recomienda también que las mujeres no aumenten más de 100 calorías diarias la alimentación previa al embarazo. Las grasas, sostiene, se deben limitar a menos del 30 por ciento de las calorías y se deben consumir en forma de grasas insaturadas "buenas", de fuentes como nueces y aceite de oliva.

**FUENTE:** *Obstetrics & Gynecology*, noviembre del 2009