

Una mala alimentación de la madre durante el embarazo predispone al bebé a la diabetes



[Mujer embarazada en la playa. \(GTRES\)](#)

EP. 05.12.2012 - 14.17h

La calidad de la [dieta](#) materna **durante la gestación es fundamental en el crecimiento del feto**. Estudios ya han apuntado que, cuando la madre ingiere insuficientes alimentos durante el embarazo, se reduce en el feto la oferta de glucosa a otros tejidos para asegurar un aporte correcto al cerebro, lo que provoca un menor crecimiento fetal.

Ahora, un estudio liderado por investigadores de la [Universidad Complutense de Madrid](#), acaba de observar que la dieta también **influye en los niveles de insulina y glucosa al nacer**, índices que alertan de una predisposición a padecer enfermedades como la [diabetes](#) o el síndrome metabólico.

El nuevo trabajo, publicado en el [European Journal of Clinical Nutrition](#), forma parte del Estudio Mérida. Se trata de una macroinvestigación que analiza diferentes **parámetros de los recién nacidos** y sus madres.

El estudio revela que, cuando las gestantes asimilan cantidades adecuadas de energía, sus hijos tienen un peso normal al nacer, del orden **de 3,3 a 3,5 kilogramos**.

Según ha explicado a la [agencia SINC](#) uno de los autores del estudio, Francisco J. Sánchez-Muniz, investigador de la Complutense, "más de la **mitad de las mujeres**

consumen dietas de baja calidad que aportan muchos productos de origen animal ricos en grasas saturadas y pocos hidratos de carbono procedentes de verduras o legumbres".

Así, más de la tercera parte sigue un patrón lejano al de la [dieta mediterránea](#), señala Sánchez-Muniz, para quien es destacable "que las mujeres **durante el embarazo no cambian la forma de comer** ni la calidad de su dieta".

Con todo, "es importante" **concienciar a las madres** de la importancia de comer bien durante la gestación, "con dietas equilibradas de tipo mediterráneo", ha comentado este investigador.