



Menos riesgo de peso alto al nacer con más ejercicio

▶ Tres veces por semana el segundo y tercer trimestre de gestación

CF. Practicar ejercicio moderado tres veces por semana durante el segundo y tercer trimestre del embarazo reduce a la mitad el riesgo de tener hijos con peso elevado al nacer (macrosómicos, es decir, con más de 4 kilogramos) y, por lo tanto, tener un parto por cesárea. Así lo ha demostrado un estudio liderado por Rubén Barakat, de la Universidad Politécnica de Madrid; Alejandro Lucía, de la Universidad Europea de Madrid, y Jonatan Ruiz, de la Universidad de Granada, quienes han aplicado un programa de entrenamiento en una muestra

formada por 510 mujeres embarazadas sedentarias -practicaban menos de 20 minutos de ejercicio tres días a la semana-. Su trabajo se publicó en el último número de *British Journal of Sports Medicine*.

55 MINUTOS

Al grupo de intervención se le aplicó un programa de entrenamiento consistente en 55 minutos de ejercicio aeróbico, estiramiento muscular y ejercicios de flexibilidad, tres días a la semana, desde la semana 10-12 a la 38-39 de la gestación, mientras que el grupo control recibió las recomendaciones habituales. El programa no redujo la aparición de diabetes gestacional, pero sí de los riesgos asociados: macrosomía y cesárea.