CORREO FARMACÉUTICO

PAÍS: España
PÁGINAS: 24
TARIFA: 448 €
ÁREA: 150 CM² - 20%

FRECUENCIA: Semanal
O.J.D.: 21711
E.G.M.:
SECCIÓN: MEDICINA

6 Octubre, 2014

Un estilo de vida sano para evitar la diabetes gestacional

CF
redaccion@correofarmaceutico.com

Un estilo de vida saludable, que incluya mantener un peso adecuado, consumir una dieta sana, realizar actividad física y no fumar, podría prevenir casi la mitad de los casos de diabetes gestacional. Aquellas mujeres que reunían estos cuatro factores de estilo de vida de bajo riesgo de diabetes gestacional tenían un 83 por ciento menos de predisposición para esta patología, en comparación con las que no cumplían ninguno de estos criterios. Así lo afirma una investigación que se publicó la semana pasada en la revista *British Medical Journal*.

Los autores del estudio, que han sido coordinados por Cuilin Zhang, investigadora de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, en Bethesda, basan su hallazgo en la monitorización de más de 14.000 mujeres estadounidenses sanas que habían participado en el *II Estudio de las Enfermeras*. De ellas, 823 embarazadas padecieron diabetes gestacional. El principal factor de riesgo individual de la enfermedad endocrinológica fue el

Cuilin Zhang.

sobrepeso u obesidad preexistente, es decir, un índice de masa corporal (IMC) por encima de 25 antes del embarazo.

Las mujeres con un IMC superior a 33 tenían cuatro veces más posibilidades de desarrollar diabetes gestacional que las mujeres con un IMC normal antes de quedarse embarazadas. Los investigadores observaron que las participantes que presentaban una combinación de tres factores de riesgo bajo (no fumar, actividad física regular y un peso saludable) tenían un 41 por ciento menos de probabilidades de desarrollar diabetes gestacional, en comparación con otras mujeres embarazadas. Este porcentaje llegaba al 52 por ciento si al quedarse embarazadas las mujeres contaban con un peso normal.

Además, no ser fumadoras, comer adecuadamente y hacer ejercicio se asoció a un beneficio sustancial incluso para las mujeres que tenían sobrepeso u obesidad antes de la gestación.

COMPLICADO, PERO NO IMPOSIBLE

Para Sara Meltzer, profesora asociada de Medicina, Ginecología y Obstetricia de la Universidad McGill, en Montreal (Canadá), este trabajo "proporciona una valiosa información".

Según explica Meltzer en un editorial publicado en el mismo número del *British Medical Journal*, la modificación del estilo de vida es complicada pero no imposible. Sin embargo, si se combina con cribado activo, diagnóstico y tratamiento, "quizás podamos ayudar a ralentizar, o incluso revertir, las actuales tendencias en obesidad, enfermedad metabólica y riesgo cardiovascular, que continúan aumentando constantemente como parte del ciclo de la *diabetes que engendra diabetes*".