

■ ROSA M. MARTÍNEZ GARCÍA ■
Doctora en nutrición de la UCM

“La madre gestante debe llevar una dieta equilibrada”

■ Una buena alimentación y nutrición de la mujer embarazada, rica en nutrientes energéticos y baja en calorías, ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad y la diabetes en su hijo, que se pueden desarrollar durante su etapa adulta

Héctor Luesma
CUENCA

Con una buena alimentación, la madre gestante puede evitar que se desarrollen algunas patologías en su futuro hijo. Enfermedades como la obesidad y la diabetes tienen su origen en etapas primarias y las madres embarazadas, sin saberlo, pueden ayudar a que estas enfermedades se desarrollen. Este tema tan interesante y tan poco investigado fue el elegido por la doctora Rosa María Martí-

nez García, del departamento de nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, para impartir su conferencia en el Seminario de Nutrición que se celebró en la UIMP durante esta semana. Bajo el título “Improntas metabólicas que definen la salud en la etapa adulta. Modulación nutricional” donde recaló la importancia que tiene para la madre gestante seguir una alimentación equilibrada durante el embarazo.

—Durante el embarazo, ¿se puede evitar que el futuro niño desarrolle una serie de enfermedades?

—Sí. Existen diversas enfermedades metabólicas y degenerativas que aparecen en la edad adulta, como pueden ser enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad tienen su origen en etapas tempranas. En la etapa fetal, los niños que sufren retraso de crecimiento dentro del cuerpo de la madre, que nacen con bajo peso, tienen mucho más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en etapas adultas. De ahí la gran importancia de que las madres gestantes tengan una buena alimentación.

—Así que todo esto se puede producir si la madre no lleva una buena alimentación.

—Exactamente. Es cierto que durante el embarazo tenemos que estar bien nutridas y tiene que haber un incremento de peso correcto en gestación. Si nos pasamos de ese incremento de peso tiene efectos perjudiciales, de tal manera que una madre gestante con sobrepeso tiene más riesgo de sufrir diabetes gestacional o complicaciones en el parto.

—Entonces, para rebajar el peso, se tendrá que comer menos.

—Es lógico que, a las madres que están cogiendo mucho peso durante el embarazo, reducirles su ingesta. No tiene que comer menos, sino que tiene que comer menos

“ LOS NIÑOS QUE NACEN CON BAJO PESO TIENEN MÁS RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Rosa M. Martínez, doctora en nutrición.

calorías, seguir una dieta que sea poco calórica. Si la ingesta energética normal es de un 30 por ciento, durante el embarazo hay que aumentarla hasta el 70 por ciento. Como conseguir esto es difícil, porque tenemos que saber qué alimentos son ricos en nutrientes, es decir, que tengan hierro, que tengan calcio, que tengan zinc, que tengan yodo, y que den pocas calorías. Porque si se deja de consumir alimentos se baja la ingesta energética pero, al mismo tiempo, descendiendo el número de nutrientes que son necesarios para el desarrollo del feto.

—¿Cual es el periodo de gestación que una mala alimentación puede afectar más al feto?

—Durante los primeros meses de embarazo, la actividad metabólica está en aumento y es una etapa muy importante porque en este momento la falta de algún nutriente puede desencadenar después alteraciones.

—¿Cuáles pueden ser estas alteraciones?

—Se ha demostrado que los niños que nacen con bajo peso tienen una resistencia a la acción de la insulina, por lo que después se les puede desarrollar diabetes. Además, los

“ LA FALTA DE YODO DURANTE LA GESTACIÓN ES LA CAUSA PRINCIPAL DE QUE LOS NIÑOS NAZCAN CON RETRASOS MENTALES

niños con desnutrición o retraso en el crecimiento intrauterino, en etapas posteriores tienen menor respuesta inmunológica, es decir, tienen menor capacidad de defensa frente a enfermedades infecciosas.

—¿Qué grupo de gestantes son los que tienen mayor riesgo de no seguir una alimentación adecuada?

—Por ejemplo, las adolescentes embarazadas. Sobre todo porque la embarazada antes de los 16 años, en los tres años siguientes a la menarquia, las ingestas energéticas van a ser todavía mayores que después de los 16 años. Por esto, en este periodo, va a haber una competencia por la ingesta de alimentos por parte del feto, que los necesita para desarrollarse, y por parte de ella porque todavía está creciendo como adolescente que es. Esto conlleva a una posible desnutrición fetal. Además, las adolescentes son más vulnerables a querer llevar las modas de las compañeras, por lo que hay que asesorarlas.

Otros grupos de riesgo son las gestantes que comienzan el embarazo con poco peso, que tienen embarazos consecutivos, las que tienen privación económica o, en general, todas aquellas que no tienen una nutrición adecuada.

—¿La carencia de algún aporte nutritivo puede causar enfermedades importantes?

—Sí. El yodo es muy importante ya que hace falta para que se formen las hormonas tiroideas, muy necesarias para que se desarrolle todo el sistema nervioso del organismo. Estudios recientes indican que una deficiencia en yodo es la causa principal de retraso mental y parálisis cerebral prevenible.

SALUD

Beneficios de la leche materna

H. L.

Rosa María Martínez García destacó el efecto protector que tiene la leche materna para el niño recién nacido para prevenir algunas enfermedades como la enfermedad celíaca, cuando a los niños se les introduce el gluten.

Según la doctora, se ha demostrado que “si se introduce el gluten de una forma gradual en aquellos niños que están recibiendo lactancia materna, el riesgo de padecer la enfermedad celíaca es mucho menor respecto a aquellos niños que no toman leche de la madre”.

Además, Rosa Martínez señaló que también existen estudios sobre el efecto preventivo que tiene la leche materna contra la leucemia. Esto quiere decir que si el niño toma leche de la madre tiene menos posibilidades de desarrollar esta enfermedad.

Según la doctora en nutrición, es aconsejable que las madres den leche materna a sus hijos, por lo menos, durante el primer año de vida, ya que de esta manera se beneficia considerablemente la salud de su hijo.