



La investigación toma el relevo

NUTRICIÓN PERINATAL



EMILIO HERRERA

Es catedrático de Bioquímica y Biología Molecular en la Universidad San Pablo CEU y uno de los principales especialistas en nutrición y enfermedades

endocrinas y metabólicas en España. Ha publicado una de las últimas revisiones sobre el tema en *Developmental Programming of Diabetes and Metabolic Syndrome*.



MARÍA PILAR RAMOS

Investigadora y docente en las Facultades de Farmacia y Medicina de la Universidad San Pablo CEU y miembro de la Sociedad Americana

de Endocrinología y de la Sociedad Europea para el Estudio de la Diabetes, está implicada en la formación de estudiantes de Farmacia en relación al espacio europeo.

Gestación: de lo que se come se cría

→ Emilio Herrera y María Pilar Ramos llevan tiempo -el primero más que la segunda- estudiando la nutrición en la gestación. Los tres primeros meses de vida del feto suponen la fase en la que más expuesto está a una

possible malnutrición de la madre, lo que puede derivar en una mayor predisposición en su edad adulta a padecer problemas cardiovasculares. El consumo de alcohol y el tipo de lactancia también son factores básicos.

■ José A. Plaza

Él lleva la voz cantante y es más expansivo en sus palabras, mientras que ella es el complemento perfecto, con un estilo más directo. Emilio Herrera, catedrático de Bioquímica y Biología Molecular en las Facultades de Medicina y Farmacia en la Universidad San Pablo CEU, y María Pilar Ramos, profesora agregada de este centro, han dado la mano a dos generaciones de expertos en nutrición perinatal.

Ambos han recordado que las alteraciones en la dieta de la mujer embarazada afectarán a la futura salud del niño. El periodo ventana de mayor riesgo son los tres primeros meses de gestación, y los estudios epidemiológicos han dejado claro que la malnutrición y un bajo peso en el nacimiento se asocian con una mayor predisposición a desarrollar diabetes, hipertensión, obesidad y enfermedad cardiovascular. El refrán "de lo que se come se cría" adquiere en la relación madre gestante-feto un significado especial.

La madre come por dos

Los modelos animales son los encargados de confirmar estos datos epidemiológicos, que tienen el problema de que cuentan con datos recogidos hace décadas. Un buen ejemplo es un estudio realizado sobre mujeres que padecieron hambruna en Polonia durante seis meses al final de la Segunda Guerra Mundial. Tras analizar a sus descendientes, se ha observado una incidencia mucho mayor de estas enfermedades. Ramos explica que estas

Los excesos con los famosos ácidos grasos podrían causar estrés oxidativo y resistencia insulínica, y conducir a efectos similares a los de la malnutrición

Es peligroso en la gestación que el feto reciba poco alimento, pero recuperar el peso de forma acelerada puede ser incluso más perjudicial

consecuencias están relacionadas con lo que se conoce como programación fetal: alteraciones en la madre se relacionan con la llegada de nutrientes al feto y con mayor riesgo de enfermedad en la edad adulta.

El estilo de vida es fundamental. Es peligroso que durante el periodo de gestación el feto reciba poco alimento, pero recuperar estos nutrientes posteriormente de forma acelerada puede ser incluso más perjudicial que seguir sin contar con ellos en la etapa posnatal. La hipótesis del fenotipo ahorrador señala que si, tras un nacimiento con escaso peso, éste se recupera de golpe, la incidencia de problemas cardiovasculares será mayor.

Como en tantas otras cosas en España, en nutrición se ha pasado de la carencia a la exageración, y los suplementos alimentarios son



María Pilar Ramos y Emilio Herrera, en la redacción de DIARIO MÉDICO. Mentor y discípulo reflexionan sobre gestación y nutrición.

buenas prueba de ello. Ácido fólico, omega-3, complementos vitamínicos... "Los excesos con los ahora famosos ácidos grasos pueden causar estrés oxidativo y resistencia a la insulina, tal y como hemos comprobado en animales, y conducir a efectos similares a los de la malnutrición. El ácido fólico es el único que ha demostrado efectos positivos en relación a la espina bifida". Suena a perogrullo, pero no hay fórmulas mágicas: la dieta en la etapa perinatal debe ser simplemente variada y equilibrada.

La vida en el siglo XXI
El estilo de vida del siglo XXI no está ayudando a que la nutrición de las embarazadas mejore. Además de

las comidas rápidas y la vida más sedentaria, una dieta disminuida en los primeros meses de la gestación es bastante para que se observe la predisposición al desarrollo de la diabetes.

Pero las modas no perduran y no son pocos los casos en que las mujeres comen menos para tratar de disimular el embarazo, algo antinatural: "Lo lógico es engordar, porque en la última parte de la gestación, donde el desarrollo del feto es mayor, van a ser necesarias las reservas".

Y eso que España lo tiene más fácil que otros países para mantener una alimentación saludable. La dieta mediterránea nos hace partir con ventaja, pero ambos especialistas recuerdan que

el alcohol es uno de los principales enemigos de la gestación; forma parte de la dieta mediterránea, "pero hay que vigilar mucho su consumo y los estudios que venden sus beneficios".

Copas y embarazo

En el embarazo, el alcohol es absolutamente perjudicial, pero la sociedad no está tan convencida como, por ejemplo, con el tabaco. Consumir bebidas alcohólicas en las primeras semanas de gestación "cuando muchas chicas jóvenes ni siquiera saben que están embarazadas", aumenta el riesgo patológico del feto en su futuro desarrollo; en ratas, un solo consumo en el día 6 de gestación es suficiente para que las crías nazcan

con problemas.

La lactancia también merece especial atención. Puede ser más peligroso el exceso que el defecto, porque la predisposición a la obesidad amenaza. Herrera admite que "las leches maternizadas que hay en el mercado son muy buenas", aunque apunta que en lactancia maternizada se tiende a sobrealimentar, ya que el recién nacido "tiene que acabarse la comida", mientras que en la lactancia natural todo termina "cuando el niño se cansa de mamar".

Con esta situación, ambos creen que hay que ser optimistas: "Ha cambiado hasta la talla del español medio". Si se ha logrado una descendencia más alta, ¿por qué no más sana?

Con la colaboración de

