

**ENDOCRINOLOGÍA** NO INFLUYE EN LA MADRE

El ejercicio aeróbico regular en el embarazo disminuye el peso del hijo al nacer

■ Redacción

El ejercicio aeróbico regular de intensidad moderada de la madre da lugar a una modesta reducción en el peso del hijo al nacer sin restringir el desarrollo de la resistencia a la insulina de la madre, según un estudio que se publica en el último número de *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.

El trabajo, coordinado por Paul Hofman, de la Universidad de Auckland, en Nueva Zelanda, y llevado a cabo en colaboración con la Universidad de Arizona del Norte, en Flagstaff, es el primero que demuestra el efecto significativo del ejercicio (como la bicicleta estática) en el peso al nacer.

En este ensayo randomizado, los investigadores asignaron a 84 madres primerizas al grupo del ejercicio o a los grupos control. Los participantes del grupo de ejercicio utilizaron bicicleta estática y se les prescribió un máximo de cinco sesiones de 40 minutos de ejercicio aeróbico por semana. El grupo de ejercicio fue instruido para mantener el programa hasta al menos la se-

mana 36 de gestación.

La sensibilidad a la insulina fue evaluada de la semana 19 a la 34 ó 36 de gestación empleando el test intravenoso de intolerancia a la glucosa. El peso al nacer y el índice de masa corporal al nacimiento fueron medidos durante las 48 horas posteriores al nacimiento.

Los autores del estudio han observado que el entrenamiento no tuvo efecto en el peso corporal de la madre ni en su índice de masa corporal al final del embarazo. Además, el ejercicio no influyó sobre la resistencia a la insulina y no afectó a ningún otro parámetro de regulación de la glucosa.

Menos gramos al nacer

Por otro lado, se ha observado que los hijos de las madres que habían hecho ejercicio regular pesaron entre 143 y 94 gramos menos que los hijos de madres del grupo control. Sin embargo, no hubo diferencias en la longitud de los hijos en el nacimiento. El entrenamiento también dio como resultado un índice de masa corporal menor del hijo al nacer.