

Una mala alimentación de la madre durante el embarazo predispone al bebé a la diabetes

- La dieta también influye en los niveles de insulina y glucosa al nacer.
- Más de la tercera parte de mujeres sigue un patrón lejano a la dieta mediterránea.
- Además, las mujeres durante el embarazo no cambian la calidad de su dieta.

EP. 05.12.2012 - 14.17h

La calidad de la dieta materna **durante la gestación es fundamental en el crecimiento del feto**. Estudios ya han apuntado que, cuando la madre ingiere insuficientes alimentos durante el embarazo, se reduce en el feto la oferta de glucosa a otros tejidos para asegurar un aporte correcto al cerebro, lo que provoca un menor crecimiento fetal.

Ahora, un estudio liderado por investigadores de la Universidad Complutense de Madrid, acaba de observar que la dieta también **influye en los niveles de insulina y glucosa al nacer**, índices que alertan de una predisposición a padecer enfermedades como la diabetes o el síndrome metabólico.

Es importante concienciar a las madres de la importancia de comer bien en el embarazo. El nuevo trabajo, publicado en el European Journal of Clinical Nutrition, forma parte del Estudio Mérida. Se trata de una macroinvestigación que analiza diferentes **parámetros de los recién nacidos** y sus madres.

El estudio revela que, cuando las gestantes asimilan cantidades adecuadas de energía, sus hijos tienen un peso normal al nacer, del orden **de 3,3 a 3,5 kilogramos**.

Según ha explicado a la agencia SINC uno de los autores del estudio, Francisco J. Sánchez-Muniz, investigador de la Complutense, "más de la **mitad de las mujeres consumen dietas de baja calidad** que aportan muchos productos de origen animal ricos en grasas saturadas y pocos hidratos de carbono procedentes de verduras o legumbres".

Así, más de la tercera parte sigue un patrón lejano al de la dieta mediterránea, señala Sánchez-Muniz, para quien es destacable "que las mujeres **durante el embarazo no cambian la forma de comer** ni la calidad de su dieta".

Con todo, "es importante" **concienciar a las madres** de la importancia de comer bien durante la gestación, "con dietas equilibradas de tipo mediterráneo", ha comentado este investigador.