Publicado en el 29/12/2016

Más del 20% de mujeres embarazadas sufren obesidad en España

Se trata de unos datos que fueron proporcionados por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia

Casi la mitad de embarazadas en España tienen sobrepeso u obesidad y estas cifras no distan mucho de las que podamos encontrar en otros lugares del mundo. Por ello, y porque a menudo durante el embarazo ya no es posible actuar para bajar peso, distintas sociedades médicas han advertido de la importancia para la mujer de prevenir el sobrepeso antes de quedarse embarazada.

Si en la vida de todas las personas tener sobrepeso u obesidad supone ciertos riesgos para la salud, también si estás embarazada y aumentas mucho de peso existen riesgos para tu salud y la del bebé: hipertensión, preeclampsia, diabetes, problemas circulatorios, partos más complicados, riesgo de malformaciones...

Según las cifras presentadas el pasado 'Día de la Lucha contra la Obesidad 2016' por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), actualmente el 22,2% de las mujeres gestantes en España son obesas y el 23% tiene sobrepeso.

Es primordial el control del peso antes y durante la gestación, con consecuencias beneficiosas en el propio embarazo y en la salud del bebé, pero a menudo las mujeres no están bien informadas sobre este punto. Por ello, muchas ni se plantean perder peso antes del embarazo, una medida que sería muy efectiva para prevenir problemas.

De hecho, se recomienda especialmente la visita preconcepcional al ginecólogo antes de lograr el embarazo, sobre todo en el caso de las enfermedades crónicas y las mujeres con sobrepeso u obesidad.

Más adelante, una vez embarazada, hay que acudir a los distintos controles médicos y vigilar estrechamente la ganancia de peso, que aunque no sea igual para todas las mujeres (no hay un aumento de peso ideal único), sí se puede valorar en cada caso de manera individual y hay que intentar seguir las recomendaciones.

De manera general, el Instituto de Medicina de Estados Unidos recomienda a las mujeres obesas que solo engorden entre 5 y 9 kilogramos, mientras que las mujeres que padecen un sobrepeso leve deberían aumentar entre 6,8 y 11 kilos.

Los expertos recuerdan que una mujer obesa que se quede embarazada o que gane más de 12 kilos en el embarazo tiene dos veces más riesgo de aborto espontáneo, tres veces más riesgo de mortalidad perinatal, tres veces más riesgo de diabetes gestacional, cinco veces más riesgo de hipertensión arterial y nueve veces más riesgo de preeclamsia y en definitiva más complicaciones durante el mismo embarazo, el parto y para el feto.

Pero, ¿qué puede hacer la mujer que se encuentre en esta situación? No es demasiado tarde. Se recomienda siempre una visita al médico para que ayude a llevar un embarazo saludable si se tiene sobrepeso, normas de alimentación y ejercicio que nos mantendrán más sanas y que serán más efectivas cuanto antes las inicies (incluso antes del embarazo): llevar una dieta variada, rica en frutas, verduras, evitando alimentos con alto contenido en grasa y azúcar, evitar el sedentarismo y practicar una actividad física regular...

Todo con el fin de mantener la obesidad a raya, antes y durante el embarazo, de modo que tengamos un embarazo y un parto más saludables, sin complicaciones y que nuestro bebé nazca y crezca más sano.

La noticia Controlar el peso y mantener la obesidad a raya: no esperes a estar embarazada fue publicada originalmente en Bebés y más por Eva Paris .

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Sociedad

NotasdePrensa

https://www.notasdeprensa.es