

Menor riesgo de depresión perinatal con ejercicio físico moderado durante el embarazo

Un reciente estudio liderado por científicos españoles demuestra que el ejercicio físico supervisado y moderado desarrollado durante todo el embarazo influye positivamente en la reducción del riesgo de la depresión perinatal materna.

SINC

9/10/2018 13:35 CEST



Los estudios muestran una prevalencia de entre el 5 y el 20% de depresión perinatal. / UPM

El proceso de embarazo y especialmente el de parto representan para la mujer gestante momentos de gran labilidad emocional que pueden alterar su normal desarrollo. Los riesgos, alteraciones y consecuencias son muchos y afectan no solo al bienestar materno, sino incluso al del recién nacido.

Entre las complicaciones más habituales está la depresión materna, que presenta en la actualidad un preocupante crecimiento. En este sentido recientes publicaciones informan de una prevalencia de entre el 5 y el 20% de depresión perinatal.

Una nueva investigación revela que las mujeres que participan en un programa grupal de ejercicio físico durante todo el embarazo reducen el

riesgo de sufrir depresión perinatal en más de un 40%. El estudio consistió en un ensayo clínico aleatorizado llevado a cabo con 124 mujeres gestantes sanas.

Las mujeres que realizan ejercicio físico durante todo el embarazo reducen el riesgo de sufrir depresión perinatal en más de un 40%

Los resultados, publicados en [British Journal of Sports Medicine](#), forman parte de una tesis doctoral leída recientemente en la [Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte](#) de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM).

En opinión de la autora, Marina Vargas Terrones “se ha logrado demostrar científicamente que los beneficios del ejercicio físico grupal y moderado durante la gestación trascienden el ámbito fisiológico y deben ser utilizados también como elemento de prevención de alteraciones de orden emocional durante el embarazo”.

“Las expectativas que generan los posibles beneficios del ejercicio físico moderado durante el embarazo para el bienestar materno, fetal y del recién nacido son incalculables y al mismo tiempo significativamente esperanzadoras. Es necesario continuar investigando en este ámbito”, explica Ruben Barakat, investigador de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la UPM y director del estudio en el que también, además de los profesionales del Servicio de Ginecología y Obstetricia del [Hospital Universitario de Torrejón](#), han participado una investigadora de la Universidad de [Western Ontario](#) (Canadá).

Beneficios del ejercicio físico en el embarazo

El [Grupo de Actividad Física en Poblaciones Específicas](#) (AFIPE) del INEF-UPM trabaja desde hace más de 15 años en colaboración con los Servicios de Ginecología y Obstetricia de diversos hospitales universitarios de la Comunidad de Madrid, así como con universidades extranjeras (Argentina, Canadá), estudiando los efectos del ejercicio físico durante el proceso de

embarazo en las respuestas maternas, fetales y del recién nacido, incluso actualmente se intenta conocer esos efectos en los primeros años de vida de los niños/as.

Referencia bibliográfica:

Vargas-Terrones M, Barakat R, Santacruz B, Fernandez-Buhigas I, Mottola MF. [*Physical exercise programme during pregnancy decreases perinatal depression risk: a randomised controlled trial*](#). *Br J Sports Med*. 2018 Jun 13. pii: bjsports-2017-098926. doi: 10.1136/bjsports-2017-098926.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

EMBARAZO | DEPRESIÓN | SALUD MENTAL | GESTACIÓN | DEPORTE |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)