

## Dieta mediterránea en el embarazo y riesgo de crecimiento acelerado en la infancia

Más de 2.700 mujeres y sus hijos e hijas han participado en un nuevo estudio que destaca los beneficios de una alimentación saludable. Los resultados mostraron que las embarazadas con mayor adherencia a la dieta mediterránea tenían un 32% menos de riesgo de tener descendencia con una trayectoria de crecimiento acelerado, en comparación con los vástagos de las madres que no seguían este patrón.

SINC

3/12/2018 16:05 CEST



Una dieta saludable durante el embarazo puede tener un papel beneficioso para el desarrollo de los niños y niñas. / Creative commons

Las **mujeres embarazadas que siguen una dieta mediterránea** tienen menos riesgo de que sus hijos e hijas tengan **una trayectoria de crecimiento acelerado** –caracterizado por un peso elevado al nacer y un incremento rápido de peso en la infancia–, hecho que podría determinar un **mayor riesgo de obesidad en el futuro**. Es la principal conclusión de un estudio coordinado por el Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por la Fundación Bancaria "la Caixa".

La **dieta mediterránea** es un patrón de alimentación saludable que se caracteriza por un **alto contenido de frutas, verduras, aceite de oliva, legumbres y nueces**. Este patrón dietético se ha asociado con un menor riesgo de obesidad y riesgo cardiometabólico en personas adultas, mientras que en niños y niñas los estudios son escasos.

---

Las embarazadas con mayor adherencia a la dieta mediterránea tenían un 32% menos de riesgo de tener hijos e hijas con una trayectoria de crecimiento acelerado

La [investigación](#), publicada en *The Journal of Pediatrics*, se planteó como objetivo evaluar la relación entre **el seguimiento de la dieta mediterránea durante el embarazo y las trayectorias de crecimiento y el riesgo cardiometabólico** durante la primera infancia.

El estudio se realizó a partir de más de **2.700 embarazadas** de **Asturias, Guipúzcoa, Sabadell y Valencia**, que forman parte del [Proyecto INMA-Infancia y Medio Ambiente](#). Las mujeres rellenaron un **cuestionario sobre consumo alimentario** en el primer y tercer trimestre de embarazo. Además, se realizó un **seguimiento a sus hijos e hijas** —dieta, peso y altura— desde el nacimiento a los cuatro años. A esta edad también se les realizaron diversas pruebas, como un análisis de sangre y la toma de la presión arterial.

Los resultados mostraron que **las embarazadas con mayor adherencia a la dieta mediterránea tenían un 32% menos de riesgo de tener hijos e hijas con una trayectoria de crecimiento acelerado**, en comparación con los hijos e hijas de las madres que no seguían esta dieta.

### **Más dieta mediterránea en madres más mayores**

**Sílvia Fernández**, investigadora de ISGlobal y primera autora de la publicación, destaca que “las madres con **menor adherencia a la dieta mediterránea** eran más **jóvenes, consumían más calorías, tenían más probabilidades de ser fumadoras y un nivel socioeducativo más bajo**”, en comparación con las mujeres que sí seguían esta dieta.

---

Las madres con menor adherencia a la dieta mediterránea eran más jóvenes, consumían más calorías, tenían más probabilidades de ser fumadoras y un nivel socioeducativo más bajo

Estos resultados apoyan la hipótesis de que una “dieta saludable durante el embarazo puede tener un **papel beneficioso para el desarrollo de los niños y niñas**”, concluye **Dora Romaguera**, investigadora de ISGlobal y del CIBEROBN que ha coordinado el estudio.

En cuanto a los mecanismos que explican esta relación, la investigadora apunta a posibles “modificaciones epigenéticas que regulan la programación cardiometabólica fetal, o al efecto de los hábitos dietéticos compartidos entre madres e hijos, aunque esto debe ser estudiado en investigaciones futuras”.

El estudio no halló asociación entre seguir una dieta mediterránea durante el embarazo y una reducción del **riesgo cardiometabólico en la infancia**, es decir, sobre la presión arterial o el colesterol. Para Fernández, una de las explicaciones puede ser que “los efectos de las exposiciones prenatales en el riesgo cardiometabólico no aparezcan hasta más tarde en la infancia”.

#### Referencia bibliográfica:

Fernández-Barrés S, Vrijheid M, Manzano-Salgado CB, Valvi D, Martínez D, Iñiguez C, Jimenez-Zabala A, Riaño-Galán I, Navarrete-Muñoz EM, Santa-Marina L, Tardón A, Vioque J, Arija V, Sunyer J, Romaguera D; Infancia y Medio Ambiente (INMA) Project. The Association of Mediterranean Diet during Pregnancy with Longitudinal Body Mass Index Trajectories and Cardiometabolic Risk in Early Childhood. *The Journal of Pediatrics*. 2018 Nov 12. [doi: 10.1016/j.jpeds.2018.10.005](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.10.005).

### TAGS

DIETA MEDITERRANEA | EMBARAZO | NUTRICIÓN | OBESIDAD |  
SALUD INFANTIL | NIÑOS | CRECIMIENTO | PESO |

### Creative Commons 4.0

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