

Estar menos tiempo en el sofá reduce la grasa en los bebés de embarazadas obesas

Las recomendaciones de estilo de vida saludable para mujeres gestantes obesas deberían incluir la recomendación de reducir al máximo el tiempo que pasan sentadas. Un nuevo estudio, en el que participan investigadores españoles, demuestra que un cambio en el estilo de vida de la madre durante el embarazo puede influir en la grasa de su bebé.

SINC

3/4/2019 10:58 CEST



Las mujeres obesas pueden reducir la grasa de sus bebés cambiando su estilo de vida durante el embarazo. / [Pixabay](#)

Más de una tercera parte de los niños tienen obesidad o sobrepeso en España. La prevención de estos problemas, de gran importancia para la sociedad y la salud individual, tendría que comenzar durante el embarazo o incluso antes. Las embarazadas con obesidad a menudo dan a luz bebés con demasiada grasa y con mayor riesgo de ser obesos durante la infancia y la adolescencia, lo que aumenta asimismo el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, entre otros problemas de salud.

El estudio DALI (Vitamin D and Lifestyle Intervention for Gestational Diabetes Prevention), liderado localmente por Rosa Corcoy, investigadora del Centro de Investigación Biomédica en Red de Bioingeniería, Biomateriales y Nanomedicina (CIBER-BBN) y directora de la Unidad de Diabetes del Hospital Sant Pau, ha abordado en dos ensayos clínicos en 9 países europeos diferentes estrategias de prevención de la diabetes gestacional.

Las recomendaciones de estilo de vida saludable para gestantes obesas deberían incluir la importancia que tiene reducir el tiempo que pasan sentadas

En uno de estos ensayos sobre modificación del estilo de vida, las embarazadas con obesidad participantes se incorporaron a un programa para mejorar la actividad física, la alimentación saludable o una combinación de ambas. Los resultados del grupo se compararon con un grupo control.

Según explica Corcoy, "al medir la grasa subcutánea (pliegue cutáneo) de los bebés de las mujeres que participaron en el estudio unas horas después del nacimiento vimos que las participantes que recibieron asesoramiento tanto en actividad física como en alimentación saludable consiguieron ganar menos peso, aumentar su actividad física, mejorar sus hábitos alimentarios y también reducir el tiempo que pasaban sentadas. Pero lo más importante es que sus bebés tenían menos grasa al nacer que los bebés de las mujeres que no participaron en la intervención sobre el estilo de vida".

Menos sofá y más caminar

Una vez finalizado el trabajo, se hizo un análisis más detallado de qué aspecto del estilo de vida estaba relacionado con la reducción de la adiposidad de los bebés y no se encontró ninguna relación con el aumento de actividad física o menor aumento de peso, sino con la reducción del tiempo que las madres pasaban sentadas.

"Gracias a este estudio pudimos demostrar que las mujeres obesas pueden reducir la grasa de sus bebés cambiando su estilo de vida durante el embarazo", concluye la investigadora.

Los expertos apuntan a que las recomendaciones de estilo de vida saludable para gestantes obesas deberían incluir la importancia que tiene reducir el tiempo que pasan sentadas. “Este podría ser un mensaje más sencillo de adoptar que el aumento de la actividad física”, explican.

Referencia bibliográfica:

A reduction in sedentary behaviour in obese women during pregnancy reduces neonatal adiposity: the DALI randomised controlled trial.

Diabetologia. 2019 DOI: [10.1007/s00125-019-4842-0](https://doi.org/10.1007/s00125-019-4842-0)

El estudio DALI es un proyecto financiado por el Programa FP7 de la Unión Europea y localmente por el CAIBER. El Instituto de Investigación Biomédica Sant Pau (IIB Sant Pau) es el único centro español representado en este estudio que llevaron a cabo los Servicios de Endocrinología y Obstetricia con la colaboración necesaria de los Servicios de Pediatría y Bioquímica y los centros de Atención Primaria.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

EMBARAZO

| OBESIDAD

| DIABETES GESTACIONAL

| PREVENCIÓN

Creative Commons 4.0

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

