

Casi la mitad de todas las mujeres embarazadas ganan más peso del recomendado durante el embarazo, según un estudio reciente.

"Es un problema porque aumentar demasiado de peso tiene consecuencias para la salud tanto de las madres como de los bebés", dijo la coautora del estudio, Andrea Sharma, epidemióloga de la Rama de Salud Materna e Infantil de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Parte del aumento de peso podría resultar de unas ideas erróneas, dijo la Dra. Karen Cooper, obstetra y ginecóloga y directora del programa Be Well Moms de la Clínica Cleveland.

"La mayoría de las mujeres sienten que el embarazo es el momento en que el peso no importa y es una oportunidad para comer todo lo que se quiera", dijo Cooper, que no participó en el nuevo estudio. "La mayoría cree el mito de que el peso se perderá rápida y fácilmente tras el parto".

Para realizar el estudio, publicado en la edición de abril de la revista *Obstetrics & Gynecology*, el equipo de Sharma analizó la información de más de 44,000 mujeres que dieron a luz un único bebé a término completo en 2010 o 2011. Las mujeres residían en 28 estados.

Las mujeres se clasificaron según el índice de masa corporal (IMC), una proporción entre la estatura y el peso. Un IMC entre 18.5 y 25 se considera un peso normal; por debajo de 18.5 es un peso demasiado bajo; entre 25 y 30 es sobrepeso, y si es mayor de 30 es obesidad. Las que tenían el nivel más grande de obesidad tenían un IMC de 35 o más.

El hecho de que las mujeres aumentaran de peso demasiado poco, en exceso o justo la cantidad adecuada dependía en gran medida de su peso previo al embarazo, según los investigadores.

Una de cada cinco ganaron demasiado poco peso durante el embarazo, y solamente un 32 por ciento aumentaron una cantidad que estaba comprendida dentro de lo recomendado por el Instituto de Medicina. Un poco más del 47 por ciento de las mujeres ganaron un peso excesivo, según los autores del estudio.

Las directrices del Instituto de Medicina recomiendan ganar entre 25 y 35 libras (entre 11.3 y 15.8 kg) si al inicio del embarazo se tiene un peso normal; entre 28 y 40 libras (entre 12.7 y 18.1 kg) si se tiene un peso por debajo del normal antes del embarazo; entre 15 y 25 libras (entre 6.8 y 11.3 kg) si se tiene sobrepeso antes del embarazo y entre 11 y 20 libras (entre 4.9 y 9 kg) y si se tiene obesidad antes del embarazo.

Las mujeres con sobrepeso u obesidad antes del embarazo tenían una probabilidad entre 2 y 3 veces mayor de ganar más peso que el recomendado que las que tenían un peso normal. Sin embargo, las mujeres con el mayor nivel de obesidad también tenían el doble de probabilidades de ganar demasiado poco peso, halló el estudio.

La raza y la etnia, el nivel educativo y las afecciones de la salud como la diabetes o las náuseas durante el embarazo también influyeron en la cantidad de peso que aumentaron las mujeres. Las mujeres que tenían hipertensión, las que reportaron que realizaban algún tipo de actividad física de forma regular antes del embarazo o que dejaron de fumar mientras estaban embarazadas tenían más probabilidades de ganar demasiado peso.

Los expertos no están seguros de por qué las mujeres tienen dificultades para mantener el aumento de peso recomendado por las directrices durante el embarazo, pero hay varios factores posibles que influyen, dijo la Dra. Megan Lutz, obstetra y ginecóloga en la Clínica Cleveland.

"Las mujeres probablemente no sepan qué factores de riesgo podrían tener al inicio del embarazo que les pone en riesgo de llegar a tener un peso excesivo o inadecuado en el embarazo", dijo Lutz. "Las mujeres quizá no sepan las recomendaciones dietéticas o de ejercicio para que todo salga bien en el embarazo".

Tomar porciones saludables de alimentos ricos en proteínas y bajos en grasa (como la pechuga de pollo, el pavo, el yogur, los frutos secos, las lentejas, las semillas de chía, los aguacates y la clara de los huevos) es un modo de ayudar a controlar el aumento de peso, sobre todo cuando las mujeres sienten ansias de comer carbohidratos o alimentos no saludables, dijo Lutz.

Algunos consejos para perder peso después de dar a luz incluyen dar el pecho y hacer ejercicio al menos cuatro veces a la semana con una intensidad entre moderada y alta, dijo Cooper. Las que no pierden peso aumentarán más de peso en el próximo embarazo, añadió.

"Esto las pone en riesgo de contraer diabetes gestacional, hipertensión, preeclampsia, de que sus bebés [tengan sobrepeso], de partos prematuros, de cesáreas de emergencia y más cosas", señaló Cooper.

Las mujeres que aumentan de peso de forma excesiva son más propensas a tener recién nacidos más grandes de lo normal, que tienen un riesgo mayor de obesidad infantil, según la información de respaldo del estudio. Incluso si no se producen más embarazos, las mujeres que no pierden el peso tras el embarazo tienen un riesgo más alto de contraer diabetes tipo 2 e hipertensión, advirtió Cooper.

No se recomienda que se haga dieta durante el embarazo, dijo Sharma, pero las mujeres pueden dar seguimiento a su peso a fin de determinar si deberían modificar sus niveles de consumo de comida y de actividad física durante el embarazo.

"Las mujeres deberían hablar con su médico sobre sus objetivos con respecto al aumento de peso, intentar mantener un estilo de vida saludable y recordar que el embarazo no es comer por dos", añadió Sharma.