

NUTRICIÓN, GENÉTICA Y OBESIDAD

Un peso embarazoso

Con un IMC superior a 30 disminuye la fertilidad y aumentan las tasas de aborto

J. O.
Barcelona

La obesidad no es buena compañera de viaje en ningún momento de la vida, pero si además le acompaña el embarazo, esta relación todavía puede ser más conflictiva. Los kilos de más pueden ocasionar problemas antes, durante y tras la gestación. Es más, la obesidad deja una herencia poco deseable al recién nacido. Malformaciones fetales, bebés prematuros, trastornos metabólicos y mayor riesgo de desarrollar obesidad, entre otros.

Cuando las mujeres llegan a determinada edad empiezan a plantearse embarcarse en el proceso de ser madres. El reto es que, aquellas que presenten un índice de masa corporal (IMC) por encima de lo normal, se planteen perder peso antes de iniciar la gestación. El peso total

debería reducirse al menos un 5%. En primer lugar, adelgazar les permitirá, en la mayoría de casos, quedarse embarazadas con más facilidad. "En general, en las mujeres obesas la fertilidad se ve afectada porque con el sobrepeso se producen alteraciones en la ovulación y también sobre el endometrio, mucosa que recubre el interior del útero", explica Rosa Tur, jefe del área de endocrinología y reproducción de Salud de la Mujer Dexeus. Los ovocitos son células inmaduras que se encuentran en el interior del ovario. Se activan periódicamente e inician el proceso de maduración para culminar, generalmente, en la ovulación de un solo ovocito. Esta etapa se produce de manera natural y continuada a lo largo de la vida fértil. La obesidad puede alterar este proceso de maduración. Además, al afectar también al endometrio tienen más riesgo

de sufrir un aborto. "Pero la obesidad no afecta únicamente a la fertilidad de la mujer, también a la del hombre, puede dar lugar a una producción de espermatozoides insuficiente o de mala calidad", señala Tur.

Las mujeres que, pese a presentar un IMC superior a 30, es decir, considerado obesidad, se hayan quedado embarazadas, deben tener un estricto control durante todo el proceso gestacional. "Deberán vigilar su estilo de vida seguir una dieta acorde con su embarazo y hacer ejercicio moderado, en definitiva deberá cuidarse", apunta esta experta. La ganancia de peso durante el embarazo es distinta en función del IMC de partida. Una mujer obesa podrá engordar 9 kg, como mucho, durante los nueve meses. También requerirá un mayor seguimiento por parte de los profesionales para detectar a tiempo posibles complicaciones pero,

como aclara Tur, "estas mujeres cuentan con un inconveniente importante, y es que el exceso de grasa abdominal puede dificultar una correcta visualización del feto por ecografía, por lo que la situación puede ser más complicada". En cualquier caso, un embarazo controlado puede ayudar a reducir el riesgo de complicaciones tanto a la madre durante la gestación, como al feto. La diabetes gestacional y la hipertensión son las consecuencias más frecuentes.

Tener un parto natural también es mucho más difícil para

estas pacientes ya que la tasa de partos por cesárea se eleva considerablemente. Según un estudio realizado por el servicio de obstetricia de Salud de la Mujer Dexeus, con un IMC superior a 30, el 51,7% de las embarazadas dan a luz mediante cesárea, un 59,7% cuando el IMC es superior a los 35. "Al final, la obesidad genera complicaciones que podrían prevenirse con una buena planificación, es decir, con una pérdida de peso anterior al embarazo por parte del hombre y de la mujer", concluye Tur.

"Obesidad in vitro"

■ La fecundación in vitro (FIV) es una opción para aquellas parejas que no pueden tener un hijo por medios naturales. El retraso de la maternidad es una de las causas que ha hecho que esta técnica cada vez sea más utilizada. Y aunque la FIV tiene índices de éxito en aumento, las pacientes obesas presentan un mayor fracaso en el tratamiento. Según otro estudio, realizado por el servicio de reproducción, con un IMC superior a 30, la respuesta a la estimulación ovárica es menor, lo que provoca la necesidad de utilizar elevadas dosis de gonadotropinas (medicamentos para la fertilidad), las tasas de embarazo disminuyen y las tasas de aborto aumentan. Todo ello se incrementa a medida que aumenta el IMC. Por lo tanto, una mujer obesa requiere tratamientos más largos, además de presentar tasas de cancelación del ciclo más elevadas por respuesta insuficiente.

Cómo calcular el índice de masa corporal (IMC)

$IMC = Kg / altura (m)^2$ Ejemplo: 65 Kg entre (1,70 x 1,70) = 22,49 (IMC normal)

GANACIA DE PESO EN EL EMBARAZO

IMC	Total embarazo (Kg)	Total 2º y 3º trimestre (Kg/semana)
Peso bajo < 18,5	12,5-18	0,44-0,58
Peso normal 18,5-24,9	11,5-16	0,35-0,50
Sobrepeso 25-29,9	7-11,5	0,23-0,33
Obesidad ≥30	5-9	0,17-0,27

* Durante el primer trimestre se gana entre 0,5-2 Kg de media

FUENTE: INSTITUTE OF MEDICINE (IOM)

TE CUIDAMOS EN TODAS LAS ETAPAS DE TU VIDA



En Salud de la Mujer Dexeus tendrás atención médica integral en todo momento, en Obstetricia, Ginecología y Medicina de la Reproducción.

Síguenos en:



Gran Via Carles III, 71-75, 08028 Barcelona.
Tel. 93 227 47 12. Fax 93 418 78 32
info@dexeus.com • www.dexeus.com



Centro sanitario autorizado por el Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya. Código E 08031217