

¿Cuántos kilos debe engordar la mujer a lo largo de la gestación (según su constitución previa al embarazo)?

La ganancia de peso en el embarazo debe ser proporcional al índice de masa corporal (IMC = peso/ talla al cuadrado) de la madre antes de quedarse embarazada. Las recomendaciones son

IM Materno pre estacional	Ganancia recomendada
< 18.5	13-18 kg
18.5-24.9	11-16
25-30	7-11
>30	5-9 kg

¿La obesidad previa al embarazo resulta más o menos perjudicial que la adquirida en el mismo?

La obesidad tanto antes como durante el embarazo siempre es perjudicial para la madre ya que complica el embarazo (favorece la hipertensión arterial y la aparición de diabetes gestacional ) y el parto (aumenta el nº de cesáreas, partos distócicos, abortos etc) y para el niño porque favorece el desarrollo de obesidad y enfermedad cardiovascular después en la infancia y durante la vida adulta. Podemos decir que la obesidad empieza antes de nacer ya que de forma epigenética se trasmite la obesidad y los hábitos alimenticios al niño de forma que el hijo de madre obesa tiene el doble de posibilidad es de ser obeso después de nacer.

¿Cuando se considera que una gestantes es obesa?

Se utiliza el Índice de masa corporal igual que en la no gestante. IMC mayor de 30 obesa, entre 25 y 30 sobre peso

¿se deben poner a dieta en el embarazo?

Si la gestante es obesa debe hacer una alimentación controlada variada evitando la sobrealimentación e intentando ganar peso solo al final del embarazo coincidiendo con el crecimiento del feto. Nunca se debe hacer una dieta excesivamente restrictiva

¿Qué tipo de alimentación deben realizar?

La alimentación debe se variada , ajustada en calorías al peso de la madre siendo la media unas 2000 calorías día. equilibrada evitando grasas que favorecen la obesidad y azucars dulces que favorecen la diabetes gestacional. Es importante cuidar la higiene alimentaria, evitar

alimentos crudos y si se toman lavarlos bien. Cocinar bien antes de comer la carne o el pescado y tomar al menos 500 ml de leche o su equivalente. Por supuesto la diete debe contener al menos 3 frutas y 1 plato de verdura diario

Hay que evitar las dietas extremas como vegetarianas puras, o dietas raras que son carentes en nutrientes esenciales.

•

¿Qué consecuencias puede tener para el feto que la madre sea obesa?

- La obesidad materna se trasmite al feto de dos formas. En primer lugar físicamente porque al niño le acaban pasando un exceso de grasa y azucares que hacen que sea un feto macrosómico, es decir mas grande de lo que le corresponde y con mas grasa de lo normal, y en segundo lugar de forma epigenética se le prepara para asumir todo ese exceso de nutrientes que le llegan en la madre favoreciendo que tras el parto el niño tenga mas apetito. Ambas cosas favorecen la obesidad infantil y posteriormente de adulto. Esto se conoce como la teoría de la programación fetal. También aumenta el número de malformaciones congénitas

•

¿Qué consecuencias puede tener para la madre?

- La mujer obesa tiene mas riesgo prácticamente un 50% mas de tener hipertensión y eclampsia asi como de diabetes y también aumenta los fenómenos trombóticos. gestacional. Asi mismo la obesidad produce mas abortos, mas episodios de muerte fetal, y recién nacido de mayor peso al nacer (macrosómicos)

¿En qué medida la obesidad puede complicar algunas pruebas diganósticas o el parto?

- Dificulta el parto (distocias), y aumenta el numero de cesáreas, mas infecciones de las heridas, mas dificultades para la anestesia intubación etc. asi mismo se tiende a dificultar la lactancia materna y favorece la ganancia de peso post parto.