



Comer una dieta mala se asocia con un aumento del riesgo de diabetes durante el embarazo, según un estudio reciente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts descubrió que las mujeres que contraen la diabetes durante el embarazo eran más propensas a seguir unas dietas peores que las que no contrajeron la enfermedad.

"Las mujeres en edad reproductiva de Estados Unidos tienen, en promedio, una dieta de mala calidad. Quienes tuvieron diabetes gestacional tienen una dieta general de significativamente peor calidad y reportaron un menor consumo de verduras de hoja y frijoles que las mujeres sin dichos antecedentes", escribieron los investigadores del estudio.

Aunque este estudio halló una asociación entre la calidad de la dieta y la diabetes gestacional, no se diseñó para probar causalidad entre estos factores.

Para realizar el estudio, los investigadores analizaron los datos de mujeres que participaron en la Encuesta nacional de examen de salud y nutrición de EU desde 2007 hasta 2010, y hallaron que casi el 8 por ciento de ellas contrajeron la diabetes gestacional durante un embarazo previo.

En promedio, las mujeres con antecedentes de diabetes gestacional eran 2.5 años mayores que las que nunca habían tenido la enfermedad. También tenían más probabilidades de ser obesas, las que venían de una raza que no era la blanca, además de diagnosticarles prediabetes y tener otros riesgos de salud para la diabetes.

Tras tener en cuenta la edad, el nivel educativo, si fumaban y el riesgo de diabetes, las mujeres con antecedentes de diabetes gestacional obtuvieron una peor puntuación en la calidad de la dieta que las que nunca habían tenido la enfermedad.

Los investigadores también hallaron que las mujeres con antecedentes de diabetes gestacional obtuvieron una peor puntuación en el consumo de verduras de hoja y frijoles, según el estudio

publicado en la revista Preventing Chronic Disease.

Fuente: **HealthDay/Robert Preidt**