



Comer saludablemente, hacer ejercicio, cuidar el peso y no fumar antes de que una mujer quede embarazada está fuertemente asociado con el riesgo de que desarrolle diabetes gestacional, según demuestra un equipo de Estados Unidos.

Las participantes que reunían esos cuatro factores de un estilo de vida saludable antes del embarazo eran un 80 por ciento menos propensas a desarrollar la enfermedad gestacional que aquellas sin ninguna de esas conductas.

Mantener un peso saludable durante la vida reproductiva proporcionó el máximo beneficio, según explicó la doctora Cuilin Zhang, del Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, Bethesda, Maryland.

Con su equipo analizó información de 14 mil 437 mujeres que habían participado del estudio conocido como Nurses' Health Study II durante 12 años y revisó cómo sus estilos de vida se asociaban con el riesgo de desarrollar diabetes durante el embarazo.

Cada uno de los cuatro factores del estilo de vida estaba asociado con una disminución del riesgo de desarrollar diabetes gestacional, independientemente de los otros tres. Pero, juntos, los cuatro eran aún más potentes.

Por ejemplo: no fumar, hacer por lo menos 150 minutos semanales de actividad física moderada a intensa y comer saludablemente estaba asociado con un 41 por ciento menos riesgo de padecer diabetes gestacional que en el resto de los embarazos.

"La alimentación rica en verduras, frutas, granos integrales, ácidos grasos poliinsaturados, omega 3, combinado con una disminución del consumo de carnes rojas y procesadas, bebidas dulces, grasas y sodio", resumió Zhang.

La autora señaló también que el peso previo al embarazo era el factor individual que más parecía influir. "No tener sobrepeso u obesidad estuvo asociado con el nivel de riesgo más bajo de desarrollar diabetes gestacional comparado con el resto de los factores estudiados".

El equipo consideró saludable un índice de masa corporal (IMC) por debajo de 25, aunque aclaró que un IMC pre-gestacional de entre 23 y 24.9 estuvo asociado con un aumento del riesgo de padecer diabetes gestacional.

Además, no fumar, comer bien y hacer ejercicio estuvieron asociados con un descenso del riesgo de desarrollar diabetes, aun en las mujeres con sobrepeso y obesidad.

Si una participante tenía un peso saludable antes del embarazo, no fumaba y hacía actividad física, el riesgo caía un 52 por ciento versus el resto de los embarazos. Las mujeres con los cuatro hábitos saludables, en cambio, eran un 83 por ciento menos propensas a padecer diabetes gestacional que las participantes sin ninguna de esas conductas.

El estudio no prueba que los factores del estilo de vida causen o no diabetes de manera directa porque su diseño está basado en observaciones, según aclaran los autores en la revista BMJ.

Pero aseguran que existen pruebas de que todo estrés en el metabolismo femenino durante el tercer trimestre de la gestación "desenmascararía" las debilidades en la capacidad individual de procesar el azúcar en sangre, de modo que todo aquello que predisponga a una mujer a desarrollar diabetes antes del embarazo, como el sobrepeso, aumentaría su vulnerabilidad.

Fuente: **BMJ, online**