

## EJERCICIO FÍSICO

# Una vida activa disminuye el riesgo de diabetes gestacional

## Las mujeres sedentarias tienen el doble de posibilidades de sufrir el trastorno

ÁNGELES LÓPEZ

Las mujeres que antes de su embarazo practican ejercicio regularmente o caminan todos los días tienen menos riesgo de desarrollar diabetes gestacional. Según un estudio, pasar muchas horas delante del televisor aumenta las posibilidades de sufrir este trastorno durante el embarazo.

Entre un 4% y un 7% de las embarazadas desarrollan diabetes gestacional. Este problema **aumenta el riesgo de enfermedades en el recién nacido** e incrementa las posibilidades de que la mujer a largo plazo tenga diabetes tipo 2. Además también son más propensas a la obesidad.

Aunque diferentes estudios han mostrado que la obesidad es un factor de riesgo modificable, son pocos los trabajos que hayan investigado otras causas que favorezcan este trastorno y que, actuando sobre ellas, pueda prevenirse su aparición. Por ese motivo es tan importante la investigación desarrollada por médicos de la Universidad de Harvard y del Hospital Brigham y Mujer, en Boston (EEUU). El trabajo se publica en 'Archives of Internal Medicine'.

Los investigadores analizaron los datos de 21.765 mujeres, de una edad comprendida entre los 24 y los 44 años, que formaban parte del Segundo Estudio de la Salud de las Enfermeras. Se realizaron cuestionarios para evaluar el nivel de actividad física semanal, el número de horas que dedicaban a caminar y la velocidad con que lo hacían y el tiempo que pasaban viendo la televisión. Tras un seguimiento de 10 años, 1.428 participantes informaron haber presentado un diagnóstico de diabetes gestacional.

Después de tener en cuenta una serie de factores como el peso, el consumo de alcohol o tabaco, etc. los investigadores encontraron que una **actividad física intensa o caminar a un paso ligero** cuatro o más horas por semana reducen el riesgo de desarrollar este trastorno, de un 30 a un 40% menos.

En cambio, aquellas mujeres que antes de quedarse embarazadas pasaban al menos 20 horas a la semana viendo la televisión y no hacían ninguna actividad física intensa tenían **casi el doble de posibilidades de desarrollar diabetes gestacional** que aquellas que dedicaban a la 'caja tonta' menos de dos horas semanales y realizaban ejercicio vigoroso.

### El papel de la glucosa

Los investigadores piensan que las mujeres que desarrollan diabetes gestacional tienen comprometida su capacidad para adaptarse a los cambios metabólicos del embarazo. La gestación serviría para desenmascarar una predisposición a los trastornos del metabolismo de la glucosa en algunas mujeres.

La explicación biológica a que el ejercicio disminuya el riesgo de diabetes gestacional podría ser que la actividad física tiene un **efecto independiente en la**

**disponibilidad de la glucosa al aumentar la insulina.** Además, a largo plazo podría mejorar la sensibilidad a la insulina incrementando la masa libre de grasa. También, en parte, relacionan un menor grado de obesidad en las mujeres más activas con parte de los resultados observados.

Los autores apuntan que, aunque en su trabajo no se midió el grado de actividad durante el embarazo, otros estudios han mostrado que la mayoría de las mujeres (75%) que practicaban alguna actividad física antes de quedarse embarazadas continuaban con ella durante la gestación.

Finalmente, los investigadores aconsejan a las mujeres en edad reproductiva la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida activo para conseguir los beneficios detectados en este trabajo.