

María Poveda

## **La dieta materna influye en el riesgo de diabetes mellitus del hijo**

**Una alimentación desequilibrada durante el embarazo y la gestación aumenta el riesgo de que el feto desarrolle diabetes cuando alcance la edad adulta a través de distintos mecanismos.**

La alimentación de la madre durante la primera mitad del embarazo determina el riesgo de diabetes que tendrá el feto en su vida adulta, según ha constatado en estudios en ratas Emilio Herrera Castellón, profesor de Bioquímica y Biología Molecular de las Facultades de Farmacia y Medicina de la Universidad CEU San Pablo, de Madrid.

En ratas de laboratorio se observó cómo la restricción de la ingesta calórica en la primera mitad del embarazo, momento en el que la madre acumula grasa para aportar nutrientes posteriormente al feto, tenía como consecuencia el nacimiento de crías con bajo peso al nacer que, en su etapa adulta, aceleraban el proceso de inducción de resistencia a la insulina.

En la misma serie de experimentos constataron "que no sólo la cantidad, sino también la calidad de la alimentación influía en la salud adulta", ha apuntado Herrera Castellón, durante su intervención en el XXVIII Congreso de la Sociedad Española de Diabetes, que se celebra en Madrid. El seguimiento por parte de las madres de una a dieta pobre en proteínas ocasionaba un menor desarrollo de células beta pancreáticas, cuya consecuencia era un aumento de la probabilidad de que las crías presentaran diabetes una vez llegaran a la madurez.

### **Grasas y diabetes**

Otra modificación dietética durante el embarazo que también se relacionaba directamente con el riesgo de diabetes de las crías era un enriquecimiento de la alimentación con grasas, sobre todo si éstas eran saturadas.

Un último experimento, que mantuvo el nivel de grasa pero aumentó los ácidos grasos omega 3, también elevó el riesgo de que los futuros hijos fueran diabéticos en su madurez. La explicación a este hecho es que un exceso de omega 3 reduce el nivel de ácidos grasos omega 6, como el araquidónico, que influye en la síntesis de moléculas beneficiosas para el organismo, del tipo de los eicosanoides, que regulan procesos inflamatorios. Por tanto, su carencia aumentaría el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y diabetes.

Los efectos perjudiciales sobre el control de la glucemia de un exceso de ácidos grasos omega 3 también se constataron en otro estudio con personas diabéticas a las que se les administró el suplemento para promover un control de su nivel de triglicéridos. Aunque se obtuvo el efecto perseguido sobre los lípidos, también se observó una subida generalizada en las cifras de glucosa.

Para Herrera Castellón, los estudios confirman que si existe "una agresión nutricional intraútero el feto se defiende alterando la expresión de algunos genes que no se manifiestan hasta su vida adulta".

Ante esta evidencia, considera fundamental "promover el consejo dietético en la gestante, especialmente en la primera fase del embarazo".

Entre las grasas más adecuadas, recomienda las del aceite de oliva, "por ser el que menos estrés oxidativo origina".