

## Dieta en la gestación

# Cuidar la dieta durante el embarazo es básico para prevenir la diabetes en la edad adulta

## El consejo dietético resulta fundamental para las gestantes

Una dieta pobre en calorías y proteínas y rica en grasas durante los periodos de gestación y lactancia, producen en el adulto una mayor predisposición a la diabetes. Así lo han demostrado diversos estudios que ponen de manifiesto una relación inversa entre el peso del recién nacido y el riesgo de padecer esta enfermedad.

· Redacción - 10/05/2006

Diversos estudios señalan que existe una **relación inversa entre el peso al nacer y el riesgo de desarrollar diabetes** en la edad adulta. Y es que, una reducida ingesta de calorías, una alimentación deficiente en proteínas, una dieta rica en grasas —sobre todo saturadas—, o un incremento en exceso del porcentaje de ácidos grasos omega 3 durante la gestación y la lactancia, producen en el adulto una mayor predisposición a la diabetes. Es por ello que el consejo dietético resulta fundamental para las gestantes.

Desde hace años es sabido que los hijos de madres diabéticas tienden a un incremento de peso corporal, es decir, se produce una macrosomía y los niños que nacen macrosómicos, cuando son adultos, también tienden a desarrollar diabetes. Más recientemente, **en base a estudios epidemiológicos** derivados de los descendientes de madres que sufrieron seis meses de hambruna (bajaron la ingesta de calorías de 1300-1400 a 300-400), en la zona de Holanda al terminar la II Guerra Mundial, se ha visto que los que ahora tienen más de 60 años han sido más propensos al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión y diabetes. Así, puede plantearse la hipótesis de que unos **periodos de ayunas o reducción de ingesta durante la gestación y la lactancia** pueden traer consecuencias que no se detectan en el niño hasta la edad adulta. Esto se ratifica con otros estudios, en los que se ha observado que existe una relación inversa entre el peso corporal y la prevalencia de diabetes en los adultos. Para ver si realmente es así —y lo es—, ha habido que extrapolar el estudio a animales experimentales.

## Control de la calidad y cantidad de la dieta

Pero junto con la cantidad, **también cuenta la calidad de la dieta**. Según el bioquímico Emilio Herrera Castellón, "se ha podido comprobar que una dieta deficiente en proteínas también da lugar a un menor desarrollo de las células betapancreáticas", lo que favorece que cuando los animales llegan a adultos, su páncreas no responda a los estímulos que se producen cada vez que comen; o dé un incremento de glucosa en sangre, de tal forma que también terminan desarrollando una diabetes, pero algo distinta a la de antes, que se producía por resistencia insulínica. Cuando durante la gestación y la lactancia la dieta es rica en grasas, sobre todo saturadas, se produce un resultado semejante en los descendientes.

Este experto señala, a su vez, una peculiaridad: "si mantenemos normal la cantidad de grasa en la dieta, pero incrementamos en exceso el porcentaje de ácidos grasos omega 3, también se produce en el adulto una mayor predisposición a desarrollar diabetes. Este defecto se produce porque cuando hay demasiados omega 3 en la dieta se produce una disminución de la síntesis de algún omega 6 que da lugar a esa alteración de la función pancreática que se detecta en la edad adulta".

En definitiva, si por algún motivo se produce una **agresión nutricional intra-útero**, el feto —especialmente vulnerable durante la primera parte de la gestación— se defiende alterando la expresión de algunos genes que se manifiestan cuando el individuo llega a la edad adulta.