

**IIDCA - Noticias**

<https://www.iidca.net/>

# **Riesgos del Ejercicio durante el embarazo**



Cuando hablamos de ejercicio físico durante el embarazo pensamos en sus beneficios, pero también tenemos que hablar de los posibles riesgos que pueden llevar ésta práctica sin un profesional capacitado a cargo.

Algunos de los riesgos hipotéticos es la hipoglucemia materna e hipoglucemia fetal (que pueden alterar el desarrollo fetal), así como las lesiones musculoesqueléticas, la reducción uteroplacentaria (que no llegue suficiente sangre a la placenta), hipoxia fetal, bajo peso al nacer y otras alteraciones fetales.

Hoy nos centraremos en la hipoglucemia materna, fetal y la diabetes. Sabiendo que la glucosa es la principal fuente de alimento, se consideraba que a la hora de hacer ejercicio podrían conducir a una hipoglucemia materna y fetal.

Si tenemos en cuenta esta hipótesis, nos preguntamos entonces ¿el ejercicio y el embarazo que se alimentan de la misma fuente pueden co-existir?

El embarazo actúa sobre el metabolismo de los hidratos de carbono; hasta el segundo trimestre del embarazo, la sensibilidad de los tejidos a la insulina es normal o se encuentra levemente aumentada por una resistencia a la insulina, dando como resultado posibles casos de hipoglucemia.

La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a que la glucosa en la sangre ingrese a las células; la glucosa se obtiene por los alimentos que se consumen, cuando la glucosa no responde a la insulina, el páncreas debe producir más insulina para que la glucosa entre a las células, mientras el páncreas pueda realizar esta acción, los niveles de glucosa se mantendrán dentro de un rango saludable.

A partir de la segunda mitad del embarazo existe una resistencia a la insulina más marcada para que llegue más glucosa al feto, dando como resultado un efecto "diabetogénico". Muchas gestantes que tengan predisposición genética o metabólica a la diabetes, pueden terminar desarrollando diabetes gestacional.

¿Cómo garantiza la madre el aporte de glucosa al feto?

Tengamos en cuenta que en un embarazo que transcurre normalmente, esta resistencia a la insulina cumple la función de asegurar el suministro posprandial de glucosa al feto. Si nos encontramos ante personas con obesidad o sobrepeso, un páncreas que trabaja de manera insuficiente o una ganancia de peso excesiva durante el embarazo, estamos en presencia de un mayor riesgo de contraer diabetes gestacional.

Con respecto a la hipoglucemia fetal, la realidad es que es que el ejercicio físico produce una hipoglucemia transitoria, pero como el cuerpo es sabio, existen mecanismos protectores que hacen que la reducción del flujo sanguíneo y la disminución de glucosa, no supongan riesgo alguno ya que los nutrientes y el oxígeno pasan al bebé sin inconveniente alguno. Estos mecanismos de protección son que el cuerpo usa el lactato durante estas disminuciones de glucosa y existe una vasodilatación uteroplacentaria que mejora la circulación.

Las fuertes recomendaciones que da el Colegio Americano en Obstetricia y Ginecología, así como el de Canadá y el de España, es que cuando uno realiza ejercicio de alta intensidad se debe bajar la cantidad de tiempo en la ejecución para prevenir una hipoglucemia y mantener una buena ingesta alimentaria saludable, sumado a la guía de un profesional capacitado. El ejercicio físico reduce considerablemente la posibilidad de desarrollar diabetes gestacional, por eso, aunque sean embarazadas sedentarias, se recomienda comenzar la actividad de manera progresiva hasta llegar a un nivel

moderado.

Prof, Marcela Galiano

Especialista en ejercicio físico durante el embarazo y posparto.

Owner y CEO de Mamis Gym by Marcela Galiano

**Fuente:** Cuerpo & Mente Revista N 359

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/riesgos-del-ejercicio-durante-el-embarazo?elem=272761>