

Ejercicio durante el embarazo para mejorar la salud de madre y bebé

LOCALIZACIÓN: Centro Body Global Training, Granada.

DURACIÓN: 1'49"

RESUMEN: Comprobar los efectos de un entrenamiento que mezcla fuerza y resistencia en mujeres embarazadas. Es uno de los objetivos de un estudio de la Universidad de Granada en el que participan profesionales de diferentes disciplinas. Con el seguimiento de las mujeres tras el parto obtendrán muchos más datos, pero ya hay constancia de los beneficios que aporta este entrenamiento, como una mejor recuperación postparto y una mejora de la calidad del sueño.

VTR:

En contra de lo que todavía mucha gente piensa, el entrenamiento durante el embarazo aporta muchos beneficios. Lidia es la responsable del área 'Body Global Woman' en este centro de entrenamiento de Granada y además coordina el plan de intervención de Gestafit, un proyecto de investigación sobre ejercicio físico en embarazadas de la Universidad de Granada, en el que colabora también Olga, profesora y especialista en ginecología.

LIDIA ROMERO
Investigadora y entrenadora

"Las recomendaciones básicas que se dan de ve a caminar, se quedan insuficientes".

OLGA OCÓN
Profa. Dpto. Ginecología
Univ. Granada

"Muchos profesionales sanitarios son precavidos de más en cuanto a las recomendaciones de ejercicio durante el embarazo, cuando las guías incluso profesionales están diciendo lo contrario".

En este proyecto están estudiando cómo influye en las mujeres embarazadas un entrenamiento concurrente, es decir, que mezcla fuerza y resistencia. Con el seguimiento de las mujeres embarazadas obtendrán muchos más datos, pero ya hay constancia de múltiples beneficios.

LIDIA ROMERO
Investigadora y entrenadora

"Es necesario entrenar durante el embarazo para poder tener una mejor recuperación postparto. Mejora la calidad del sueño, regula la ganancia de peso durante el embarazo. Disminuye el índice de cesáreas y de partos instrumentados".

También desciende el riesgo de diabetes gestacional, provoca un descenso del dolor lumbar y previene la preeclampsia, la hipertensión inducida por el embarazo. Pero los beneficios son también para el bebé.

OLGA OCÓN
Profa. Dpto. Ginecología
Univ. Granada

"El bebé depende cien por cien de su madre en cuanto al aporte nutricional y también los beneficios de un estilo de vida saludable durante el embarazo, que es la época más crítica".

LIDIA ROMERO
Investigadora y entrenadora

"Los bebés nacen con un perfil mucho más cardiosaludable que aquellos que no entrenaban".

Estas especialistas aseguran que las mujeres no deben dejar de entrenar si ya lo hacían antes del embarazo y, si no lo hacían antes, tampoco es mal momento para empezar.