

Ingerir una dieta sana antes del embarazo reduce las posibilidades de defectos de nacimiento

Madrid (11/10/2011) - E.P.

Disminuye el riesgo de que el niño nazca con problemas cerebrales, espina bífida, labio leporino o fisura palatal

Un estudio realizado por investigadores de Estados Unidos, cuyas conclusiones se publican en Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, ha demostrado que nacían menos niños con defectos cuando las mujeres que iban a ser madres seguían una Dieta Mediterránea, rica en frutas, pescado y cereales, y baja en carne y dulces en la ingesta diaria.

Según una de las autoras del estudio, SuzanCarmichael, de la Stanford University, muchos defectos de nacimiento, incluidos los defectos del tubo neural, se producen muy temprano en el embarazo, antes de que las mujeres sepan incluso que están embarazadas. Estos mensajes son importantes para las mujeres que pudieran quedarse embarazadas, a severa.

Así, las mujeres embarazadas o que pudieran estarlo deben comer alimentos variados, entre los que se incluyan fruta, verdura y cereales, además de tomar suplementos de vitamina que contenga ácido fólico. Niveles bajos de folato durante el embarazo fueron relacionados con defectos neurales de nacimiento en los últimos años de la década de los 90, por lo que se recomendó tomar vitamina, hierro y ácido fólico.

El equipo de Carmichael se preguntó si consumir una dieta equilibrada y saludable podría tener el mismo efecto protector que tomar vitaminas extra y minerales a través de suplementos.

Para ello utilizaron datos del NationalBirthDefectsPreventionStudy, comparando a cerca de 3.400 mujeres que tuvieron un hijo con defectos en el tubo neural, labio leporino o fisura palatal y 6.100 mujeres cuyos hijos no tuvieron ningún defecto al nacer.

Cada una completó una entrevista telefónica dos años después de que sus hijos nacieran. En este test preguntaba a las madres con qué frecuencia habían comido un cierto tipo de alimentos, desde verduras hasta dulces, durante los meses previos a quedarse embarazadas. Entonces calcularon hasta qué punto estas mujeres habían cumplido la Dieta Mediterránea o las guías de alimentación americanas.

Tras tener en cuenta el aumento de peso, si tomaron vitaminas y si fumaban o bebían, el equipo de Carmichael descubrió que aquellas que siguieron más fielmente ambos tipos de dieta saludable eran menos propensas a tener hijos con alguno de los defectos de nacimiento que ellos estaban estudiando.

Para el epidemiólogo de la University de Minnesota, en Minneapolis (Estados Unidos) David Jacobs, los resultados sugieren que una dieta sana podría reducir el riesgo de que se dieran defectos de nacimiento en los niños, de la misma forma en la que lo hizo aconsejar a las embarazadas, antes y después de comenzar la gestación, refuerzos de ácido fólico.