

## Îngrășarea exagerată în timpul sarcinii favorizează nașterea unor bebeluși supraponderali

Un studiu american, realizat recent, arată că femeile care acumulează prea multe kilograme pe durata sarcinii riscă să dea naștere unor bebeluși supraponderali, și asta independent de factorii genetici.

### UN MILION DE SARCINI, LA BAZA STUDIULUI

Studiul, realizat pe parcursul a aproape 15 ani, din 1 ianuarie 1989 până în 31 decembrie 2003, a vizat toate nașterile înregistrate în acea perioadă în Michigan și New Jersey, adică mai mult de un milion.

Autorii studiului – medicii David Ludwig, de la Spitalul Pediatric din Boston, și Janet Currie, de la Universitatea Columbia din New York –, au analizat mai multe sarcini ale aceluiași femei, pentru a putea exclude influența factorilor genetici. Ei au demonstrat o asocieră coerentă între creșterea în greutate în timpul sarcinii și greutatea la naștere a bebelușului, fiecare kilogram suplimentar al mamei cauzând o creștere în greutate a bebelușului de 7,35 grame.

Bebeluşii ale căror mame s-au îngrăşat 24 de kilograme în timpul sarcinii cântăreau la naştere cu circa 150 de grame mai mult decât bebeluşii ale



căror mame s-au îngrăşat doar cu opt până la zece kilograme. Femeile care s-au îngrăşat cu mai mult de 24 de kilograme se confruntă cu un risc de două ori mai mare de a naşte un bebeluş de peste patru kilograme, comparativ cu femeile care s-au îngrăşat doar cu opt până la zece kilograme. „Deoarece o greutate crescută la naştere reprezintă un indicator al viitorului indice de masă corporală al unei persoane, aceste rezultate sugerează faptul că o creştere excesivă în greutate în timpul sarcinii poate să cauzeze pe termen lung o creştere a riscului de declanşare a unor maladii asociate cu obezitatea“, au concluzionat

autorii studiului, publicat, zilele trecute, în revista medicală britanică The Lancet, preluat de Mediafax.

### EXERCIȚIILE FIZICE ÎN TIMPUL SARCINII SCAD RISCUL DE OBEZITATE AL BEBELUȘILOR

Un alt studiu, care a avut aceeași tematică, relevă că exercițiile fizice practicate cu regularitate de viitoarele mame, pe durata sarcinii, scad riscul de obezitate cu care se confruntă bebeluşii.

Potrivit acestui studiu publicat recent în Journal of Clinical Endocrinology, un grup de cercetători din Noua Zeelandă au ajuns la concluzia că cinci ședințe de exerciții pe bicicletă efectuate în fiecare săptămână au ca rezultat o reducere a greutateii medii a bebelușilor cu 141,7 grame. Deși această diferență pare destul de mică, ea este totuși suficientă pentru a scădea riscul de obezitate cu care se confruntă bebelușii.

„Studiul nostru a relevat că exercițiile de aerobic, practicate cu regularitate în perioada sarcinii, afectează mediul intrauterin astfel încât are un impact semnificativ asupra stimulării procesului de creștere a bebelușului și are ca rezultat final o reducere a greutateii la naștere a copilului“, a declarat Paul Hoffman, coordonatorul acestui studiu. Acesta a mai declarat că, ținând cont de faptul că o greutate mare la naștere este asociată cu un risc crescut de obezitate, chiar și o scădere modestă a greutateii bebelușului ar putea avea beneficii pe termen lung asupra stării de sănătate.

Studiul a fost efectuat pe un eșantion de 84 de femei gravide, aflate la prima sarcină, care au fost împărțite în două grupuri. Jumătate au fost invitate să efectueze ședințe de exerciții pe bicicletă timp de 40 de minute, cinci zile pe săptămână. Medicii le-au recomandat să continue practicarea moderată a exercițiilor fizice până în cea de-a 36-a săptămână de sarcină. Voluntarele din al doilea grup au urmat un regim de viață obișnuit pe perioada sarcinii. Femeile care au făcut exerciții fizice în timpul sarcinii au dat naștere unor bebeluși cu o greutate medie mai mică decât cei născuți de voluntarele din grupul de control. La două zile după naștere, bebelușii din primul grup erau mai ușori, în medie, cu până la 140 de grame, comparativ cu cei din grupul de control.

Studiile anterioare indicau că mamele supra-ponderale au suferit mai multe complicații pe durata sarcinii, iar bebelușii lor s-au confruntat cu mai multe probleme de sănătate, la naștere.

