



SUPLEMENTACIÓN EN EL EMBARAZO (ÁREA MUJER)

Con la colaboración de la nutricionista Beatriz Méndez del Río, conocida en redes sociales como @beatriz_fertilitynutrition

Muchas pacientes nos preguntan si la suplementación durante el embarazo es realmente necesaria. Es cierto que, con una dieta equilibrada, los principales requerimientos nutricionales están cubiertos. Sin embargo, desde la revolución industrial hemos vivido un descenso en la calidad de muchos alimentos, llegando estos a convertirse en productos, más que en verdaderos alimentos. Es por ello por lo que puede existir deficiencia de muchos micronutrientes que son imprescindibles en un momento de alta exigencia metabólica como el embarazo.

Estos son los principales elementos que no pueden faltar en un embarazo para el correcto desarrollo del recién nacido:



ÁCIDO FÓLICO

¿DÓNDE SE ENCUENTRA? El ácido fólico podemos encontrarlo en alimentos como los espárragos, las coles de Bruselas, la coliflor, el aguacate, el apio, las frutas cítricas, las espinacas, el brócoli, los huevos, la remolacha...

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE? El ácido fólico es un alimento IMPRESCINDIBLE para el correcto desarrollo del embrión durante las primeras semanas del embarazo, ya que está implicado en la división celular. Por ello suplementamos, (400µGr al día), a todas las mujeres que estén planeando embarazo o estén embarazadas, idealmente desde al menos 3 meses antes de la gestación.

Ya se conoce desde hace décadas la importancia del ácido fólico en el desarrollo del tubo neural y la relación entre su déficit y la espina bífida. También se ha demostrado la relación entre estados carenciales de ácido fólico y malformaciones cardíacas, abortos del primer trimestre y problemas neurológicos.

YODO

¿DÓNDE SE ENCUENTRA? La mayoría de los productos ricos en yodo proceden del mar: algas, marisco, pescado...

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE? Los niveles adecuados de yodo son imprescindibles para el correcto funcionamiento de la glándula tiroidea, tanto materna como fetal. El déficit de yodo era la causa del "cretinismo", (enfermedad prácticamente superada en nuestro medio gracias a la suplementación sistemática de las embarazadas y lactantes con 200 µGr diarios de yodo).



La hormona tiroidea está implicada en múltiples procesos y en múltiples tejidos a lo largo de todo el organismo: crecimiento y mineralización ósea, sistema visual y auditivo, desarrollo y función del intestino delgado, función hepática, función cardíaca, regulación del sistema inmune, metabolismo basal... La correcta función tiroidea tiene especial importancia en el neurodesarrollo del feto, y los déficits de yodo se asocian a TDAH, (trastorno por déficit de atención e hiperactividad), e incluso a autismo.

VITAMINA D

¿DÓNDE SE ENCUENTRA? Aunque la forma más conocida de obtener vitamina D es a través de la exposición al sol, lo cual estimula la producción de esta vitamina en nuestra piel, es igualmente importante asegurarse de que la dieta contribuye con cantidades adecuadas de vitamina D y calcio.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE? La vitamina D es vital para el metabolismo del calcio y el fósforo en nuestro cuerpo. Estos minerales son esenciales para el desarrollo y mantenimiento de los huesos. También tiene un importante papel regulador del sistema inmunológico y de la inflamación.

Aunque la luz solar es una fuente eficaz, no siempre es suficiente, especialmente en lugares con poca luz solar durante los meses de invierno, o cuando en situaciones de mayor demanda como el embarazo.

HIERRO

¿DÓNDE SE ENCUENTRA? El hierro puede obtenerse de la dieta a través de dos formas: hierro hemo y no hemo. El hierro hemo, que se encuentra en alimentos de origen animal, es más fácilmente absorbido por el cuerpo y se encuentra en carnes rojas, aves, pescados... El hierro no hemo, presente en alimentos vegetales, es menos eficiente en términos de absorción, pero sigue siendo una fuente importante, especialmente para quienes no consumen carne. Se puede encontrar en legumbres, tofu, cereales, vegetales de hojas verdes como la espinaca...

Consumir alimentos ricos en vitamina C junto con fuentes de hierro no hemo puede mejorar la absorción del hierro. Ejemplos de estos alimentos incluyen cítricos, tomates y pimientos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE? Durante el embarazo, especialmente en el segundo y tercer trimestre, el cuerpo de la mujer requiere mayores cantidades de hierro. Esto se debe a que la cantidad de glóbulos rojos durante el embarazo aumenta significativamente. El hierro es esencial para la producción de hemoglobina, la proteína en los glóbulos rojos que transporta oxígeno.

Un adecuado aporte de hierro ayuda a prevenir la anemia ferropénica, causada por la deficiencia de hierro, que es común durante el embarazo. Esta condición puede provocar fatiga, debilidad y otros problemas serios tanto para la madre como para el desarrollo del bebé. Para evitar la anemia, es recomendable que las embarazadas reciban una suplementación de al menos 28 microgramos diarios de hierro durante el segundo y tercer trimestre.



Además, la suplementación de hierro puede ser crucial después del parto. Durante el parto, es común una pérdida significativa de sangre, y tener reservas adecuadas de hierro puede ayudar a recuperar los niveles normales de glóbulos rojos después del nacimiento, mejorando la recuperación general de la madre.

PROTEÍNAS

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN? Las proteínas están presentes en alimentos de origen animal: carne, pescado, marisco, huevos, leche... Sin embargo, también podemos encontrarlas en productos vegetales como los frutos secos, legumbres y algunas verduras. (Aunque las proteínas de origen vegetal pueden absorberse algo peor).

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES? En el embarazo, sobre todo a partir del segundo trimestre, aumenta la demanda de proteínas para formar tejido nuevo, tanto del feto como de la madre (placenta, útero, glándulas mamarias...). Hay que hacer una especial mención a la L-GLUTAMINA, un aminoácido esencial que juega un papel muy importante en el crecimiento fetal, la diferenciación de las células sanguíneas y en mantener una “no excesiva” permeabilidad intestinal.

OMEGA-3

Los ácidos grasos Omega-3, especialmente el DHA (ácido docosahexaenoico), son cruciales para el embarazo debido a su papel en el desarrollo del sistema nervioso y visual del bebé. Estos nutrientes se encuentran en alimentos como pescados grasos (salmón, caballa), mariscos y aceite de oliva.

MINERALES y VITAMINAS

Hay otros minerales y vitaminas que podemos suplementar en el embarazo en función de los síntomas que presente la embarazada. Por ejemplo, en caso de producirse calambres musculares, estos pueden ser debidos a situaciones carenciales en magnesio (Mg) que, si bien no son peligrosos para el feto, sí pueden empeorar la relajación muscular en la madre. De igual manera, el déficit de vitamina C, puede manifestarse como hematomas frecuentes ante pequeños traumatismos o encías que sangran con facilidad.

PRE y PROBIÓTICOS

¿QUÉ ES LA MICROBIOTA? La microbiota intestinal es un conjunto de bacterias que viven en nuestro sistema digestivo, piel y mucosas. La microbiota juega un papel crucial en nuestra salud. Durante el embarazo, mantener una microbiota saludable es especialmente importante, ya que puede influir en la salud digestiva de la madre y en el desarrollo inmunológico del bebé. Los prebióticos y probióticos son dos tipos de suplementos que pueden ayudar a optimizar la salud de la microbiota.



¿QUÉ SON LOS PREBIÓTICOS Y LOS PROBIÓTICOS? Los prebióticos son fibras y otros compuestos no digeribles que actúan como alimento para las bacterias buenas en el intestino. Consumir alimentos ricos en prebióticos o tomar suplementos puede ayudar a mejorar el crecimiento y la actividad de estas bacterias beneficiosas. Por otro lado, los probióticos son cultivos vivos de bacterias beneficiosas que, cuando se ingieren en cantidades adecuadas, se incorporan a la microbiota intestinal y ayudan a mantener un equilibrio saludable entre las diferentes especies de microorganismos.

¿QUÉ EFECTO PUEDEN TENER? Durante el embarazo, la suplementación con probióticos ha mostrado beneficios como la reducción del riesgo de preeclampsia, infecciones, y mejoras en problemas comunes como el estreñimiento y la inflamación.

SUPLEMENTACIÓN DURANTE LA LACTANCIA

La suplementación durante la lactancia puede ser importante para que tanto la madre como el bebé reciban los nutrientes necesarios para un desarrollo saludable y una recuperación óptima postparto.

¿CUÁLES SON MÁS IMPORTANTES? Entre los nutrientes esenciales durante este periodo, el yodo juega un papel crítico. El yodo es un elemento vital tanto para la función tiroidea normal de la madre como para el desarrollo cerebral del bebé. La deficiencia de yodo puede tener efectos negativos en el crecimiento y el desarrollo neurológico del niño, por lo que mantener niveles adecuados durante la lactancia es crucial. (El famoso cretinismo se puede producir en niños con déficit de yodo).

Durante la lactancia, las necesidades de yodo aumentan significativamente, ya que la madre necesita producir suficiente yodo no solo para su propio metabolismo, sino también para asegurar que la leche materna contenga las cantidades necesarias para el desarrollo del bebé. Por eso, los suplementos de yodo pueden ser útiles para asegurar que estos requerimientos sean cumplidos.

CONSULTA MÉDICA

Es importante que la suplementación durante el embarazo sea supervisada por un profesional de la salud, ya que el exceso de algunos de estos nutrientes también puede causar problemas de salud. Un profesional de la salud puede ofrecer la mejor guía sobre la cantidad adecuada de suplementos que debes tomar y realizar pruebas periódicas para asegurar que los niveles de algunos de estos suplementos sean óptimos para el bienestar de la madre y el desarrollo del bebé.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com