

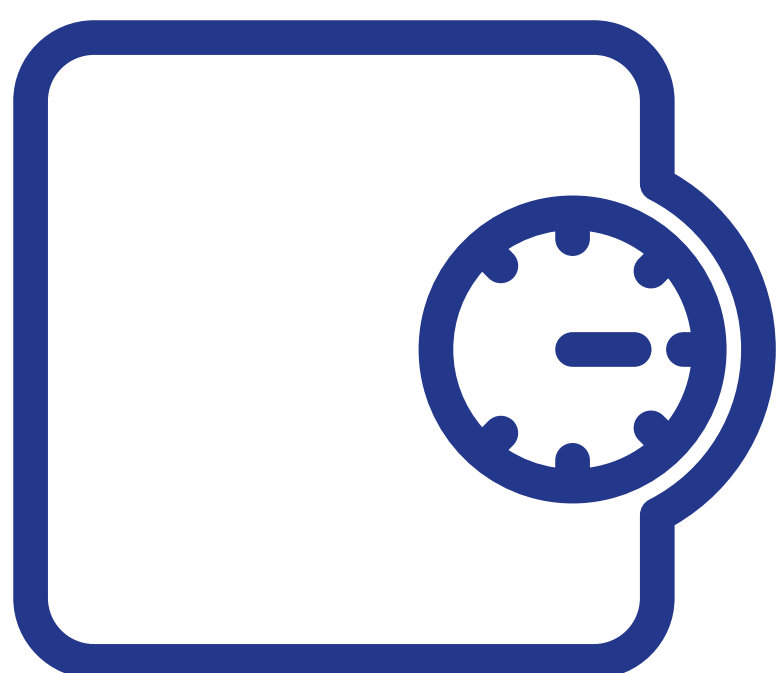


Obesidad y deseo reproductivo

¿La obesidad genera riesgos y consecuencias en la salud?

La obesidad se define como el acúmulo excesivo de grasa corporal, consecuencia de un ingreso de calorías superior al gasto energético. Para cuantificar el peso corporal se utiliza principalmente el índice de masa corporal (IMC), que relaciona el peso de la paciente con su altura. **En éste código QR podrá conocer su IMC.** Un IMC normal se sitúa entre 18 y 25. Por encima de 25, se considera sobrepeso y si sobrepasa 30, obesidad. Por encima de 40 hablaríamos de obesidad mórbida. Este exceso comporta un incremento de la morbimortalidad y un descenso en la esperanza de vida: hipertensión arterial, enfermedad cardio y cerebrovascular, aumento del colesterol, enfermedad gastrointestinal, diabetes tipo II, apnea del sueño, gota, artrosis, tromboflebitis, disfunción eréctil e incremento del riesgo de cáncer.





¿Puede afectar la obesidad a mi fertilidad?

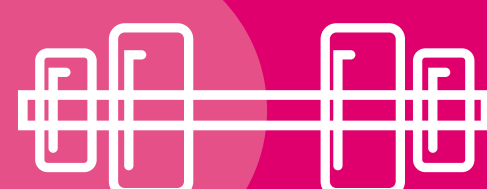
Las pacientes con sobrepeso presentan múltiples alteraciones endocrinas que conllevan mayor tasa de subfertilidad y esterilidad. Pueden desarrollar problemas ovulatorios que dificultan la consecución de embarazo, e incluso con ovulaciones normales es menor la posibilidad de conseguir gestación de manera natural. Se ha observado que un IMC por encima de 30, condiciona los resultados de las técnicas de reproducción asistida, ya que comporta peor calidad de los ovocitos, espermatozoides y embriones, disminuye la respuesta ovárica, empeora la tasa de implantación y de gestación e incrementa la tasa de aborto. **Todo ello conlleva una disminución de la tasa de recién nacido sano en casa.**

¿Cómo puedo perder peso?

Dieta hipocalórica

- Dieta mediterránea variada y equilibrada, en raciones de menor tamaño. Evitar «fast food».
- Disminuir el consumo de grasas en general (embutidos, carnes grasas, mantequilla, comidas preparadas...).
- Evitar ingesta de azúcares y dulces (galletas, bollería industrial, refrescos, helados,...).
- Consumir diariamente frutas y verduras así como aumentar las legumbres y frutos secos.
- Tomar lácteos desnatados o semidesnatados.

Sería recomendable el asesoramiento por un especialista en nutrición.



Ejercicio físico

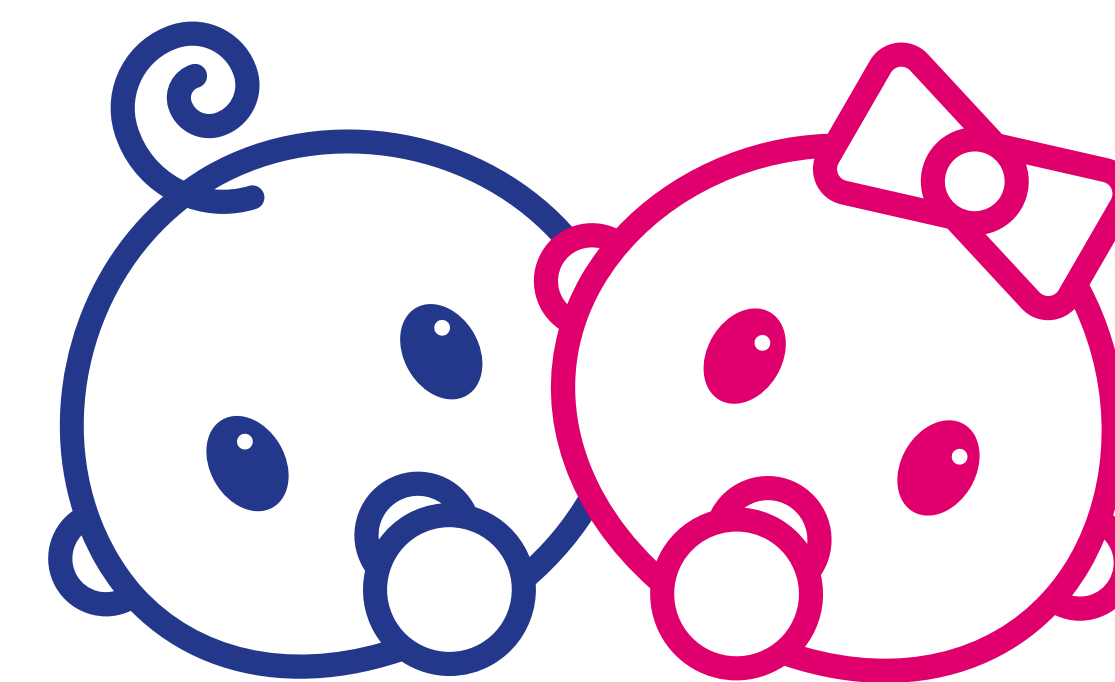
La población actual adopta estilos de vida cada vez más sedentarios, por lo que es imprescindible la incorporación de manera adaptada y progresiva de la actividad física a la rutina diaria. El ejercicio moderado entre 3 y 4 horas a la semana permite la reducción de peso y su mantenimiento a largo plazo, evita la pérdida de masa muscular y ayuda al cumplimiento de la dieta.

Apoyo psicológico

Será conveniente un apoyo multidisciplinar para lograr el objetivo.

Cirugía bariátrica

Puede ser una alternativa si existe fracaso de otros tratamientos.



Efectos de la obesidad en la descendencia

Además, los hijos de madres obesas tienen más riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular, obesidad, síndrome metabólico y diabetes tipo II en la adolescencia y edad adulta, así como un incremento del riesgo de trastornos neurológicos (parálisis cerebral infantil, autismo, ansiedad-depresión, trastornos de la alimentación).

¿El exceso de peso podría afectar a mi embarazo?

- **Durante la gestación:** mayor tasa de aborto y malformaciones fetales, parto prematuro, diabetes gestacional, estados hipertensivos del embarazo, trombosis, muerte fetal, embarazo prolongado.
- **Durante el parto:** macrosomía y distocia de hombros, alto riesgo anestésico y aumento de la tasa de cesáreas.
- **Tras el nacimiento:** aumento de infecciones, trombosis, depresión postparto.

¡Un buen asesoramiento preconcepcional puede disminuir los riesgos!

