



Ginecología y Obstetricia

© Sociedad Peruana de Obstetricia y Ginecología

Ginecol. obstet. 1995; 41 (3): 10-13

Nutrición y Embarazo

[MANUEL GONZALES DEL RIEGO](#)

Como es dable suponer, la nutrición regular es uno de los pilares de crecimiento y desarrollo humano. Cuando este aporte es deficitario por su calidad o cantidad o no puede ser aprovechado adecuadamente, afecta el proceso del desarrollo y aumenta el riesgo de pérdida de salud. Igualmente, si el aporte es excesivo, se produce alteraciones metabólicas trascendentes.

La reproducción es una función biológica que se debe cumplir cuando el crecimiento, y desarrollo del individuo han terminado. Se reconoce que los riesgos inherentes para el embarazo aumentan en función a las enfermedades preexistentes, particularmente a aquellas con implicancias consuntivas, y a las circunstancias nutritivas pasadas y presentes. El embarazo de las adolescentes podría ser incluido en este grupo, ya que su crecimiento y desarrollo no completo aumenta sus necesidades nutritivas y esta mayor demanda insatisfecha, las pone en déficit durante la gestación. Dicho de otro modo, la actuación reproductiva de la mujer depende tanto de su crecimiento, y desarrollo como de su madurez. La suma algebraica de los aportes necesarios y compensatorios que se puedan llegar a establecer durante la gestación le da el potencial y reservas necesarias para terminarlo en su plazo biológico, establecer una labor de parto eutócico, y dar lactancia al producto, por el período indispensable para su supervivencia con salud.

Así mismo, el desarrollo normal del feto, con parto normal y lactancia materna, tendrán influencia comprobada sobre el crecimiento, desarrollo y supervivencia infantiles y ésta, a su vez, sobre los de su niñez, y adolescencia, cerrando así el ciclo evolutivo de una generación.

Desde antiguo se reconoce los efectos que la carencia de los macronutrientes tienen sobre el desarrollo del feto y la placenta que, de acuerdo al momento de la carencia, sus efectos más o menos durables impedirían proporcionalmente y en forma clara el crecimiento de todos los segmentos fetales, incluyendo la cabeza. Cuando esta falla es tardía, es el tronco principal afectado, produciendo reducciones simétricas o asimétricas del producto, respectivamente. Ambas tienen secuencias en relación a la supervivencia y salud del neonato y del infante.

También se reconoce los efectos metabólicos de los llamados "micronutrientes", esenciales para el desarrollo armónico de los distintos órganos y sistemas embrionarios desde su fase inicial, vg: el Ácido fólico sobre el sistema nervioso central. El organismo materno y la placenta son afectados por las deficiencias como la de zinc en la dieta materna, incrementándose la incidencia de toxemia, hemorragias placentarias centrales y periféricas, ruptura prematura de membranas. Ello afecta al feto prematuramente, algunas veces ya con un crecimiento impedido, agravando las posibilidades de morbilidad perinatal e infantil. Se establecen patrones anormales de contractilidad uterina en el parto, que lo prolongan, aumentando la distocia y el intervencionismo, el número de cesáreas la atonía uterina y el alumbramiento anormal, todos ellos factores de riesgo para la madre, que afecta luego la lactancia e indirectamente la supervivencia del recién nacido y el infante.

Los estilos de vida y los hábitos nocivos de la madre hacen peligrar el equilibrio nutritivo del feto y del embrión, pues impiden que los procesos metabólicos ocurran normalmente e interfieren con los patrones de intercambio de oxigenación y nutritivos como del Ácido fólico. De esta manera alteran el desarrollo celular, tisular y orgánico, aún después de completar su formación. Se ha comprobado la influencia nociva del consumo del tabaco, alcohol y, más aún, alcaloides y drogas ilícitas durante el embarazo, tanto para la gestante como para su producto.

La dieta calóricamente adecuada, variada en nutrientes proteicos, complejos orgánicos naturales, vitaminas y minerales, pueden no asimilarse por enfermedad intercurrente o, más comúnmente por no estar dentro, del presupuesto familiar. El exceso de trabajo o actividad física sin reposo adecuado o el deseo de cuantificar la



subida de peso en forma estricta durante el embarazo, pueden romper el equilibrio indispensable, temporal o continuamente, entre lo requerido por el proceso reproductivo y el aporte nutritivo.

Es pues labor profesional reconocer, desde antes de iniciar la gestación, los signos definidos de deficiencia nutritiva de la mujer como paciente y como miembro de la comunidad, con hábitos de alimentación establecidos, pero también sujetos a eventos climáticos o accidentales, que norman la nutrición de la población, y que en muchos casos priorizan la alimentación de los trabajadores productivos a las mujeres, aún de las gestantes, cosa que en otros ambientes se evita protegiendo la nutrición de éstas.

Es función de las instituciones, informarse e informar a la colectividad de los requerimientos nutritivos de la gestante y desde el punto de vista económico es una buena inversión educar a los adolescentes sobre nutrición materna e infantil, y velar por mantener el nivel de nutrición de la población infantil y de la madre gestante por igual. Más aún, reconocer los déficits de la dieta en comunidades y distritos y formular programas para corregir aquellos, en forma eficiente y poco costosa, vg: el enriquecimiento de la sal de cocina con complemento de yodo donde ésta falte o suplementar fierro en la harina para el pan, y corregir la anemia ferropénica preventivamente en poblaciones con ocurrencia endémica de ella.

Lo dicho se justifica en razón de la obtención de una reproducción segura para la madre que superará su parto y quedará hábil para lactar a sus hijos en cantidad y calidad adecuadas por un periodo indispensable, manteniendo un crecimiento y desarrollo normal en el periodo infantil y que trascienda luego en el de la niñez y adolescencia.

Todo esto merece especial atención en países en proceso de desarrollo, donde las tasas de mortalidad materna, perinatal e infantil son severamente elevadas como consecuencia de las condiciones de vida de las poblaciones económicamente débiles, con hábitos alimenticios descuidados y deficitarios, con altas tasas de reproducción y una ignorancia patente de los riesgos y sus altos costos económicos, biológicos y genéticos.