

Novedades en Obstetricia

Movimiento, control glucémico y embarazo

El embarazo impone exigencias especiales al metabolismo energético, debido a la necesidad de un suministro adecuado de nutrientes, en particular glucosa, al feto en crecimiento, para lo cual en los embarazos sanos, los ajustes endócrinos se llevan a cabo de forma progresiva. No solo las concentraciones máximas de glucosa son clínicamente significativas, sino también la variabilidad en las concentraciones de la misma. Las recomendaciones de estilo de vida durante el embarazo se centran en el aumento de peso materno saludable mediante ejercicio de intensidad baja a moderada. Aunque los estudios epidemiológicos han evaluado la actividad física y el riesgo de diabetes mellitus gestacional (DMG), han utilizado métodos de evaluación subjetiva y sin resultados concluyentes.

La corta duración del sueño y la mala calidad del mismo en el embarazo evaluada subjetivamente se han asociado con un riesgo elevado de DMG, pero cuando la calidad del sueño se ha evaluado objetivamente, los resultados no son concluyentes.

Una mejor comprensión de la relación entre el movimiento y los patrones de glucosa mientras se está despierto y durmiendo puede informar estrategias para mejorar el control glucémico gestacional.

Un análisis prospectivo realizado en Suecia (n:15) y publicado recientemente tuvo el objetivo de evaluar las relaciones del movimiento diurno (actividad física) y el movimiento nocturno (alteración del sueño) con el control glucémico durante el embarazo en mujeres sin diabetes mellitus pre-existente, utilizando métodos objetivos de evaluación continua.

Los resultados muestran que el movimiento se relaciona beneficiosamente con el control glucémico mientras se está despierto, pero no durante el sueño. Esto ilustra la importancia de las actividades físicas diarias y el sueño de alta calidad en la regulación de la glucosa en sangre durante el embarazo.

Este estudio proporciona evidencia temporal de una relación entre el movimiento total y el control glucémico en el embarazo, que depende de la hora del día.

Los resultados relacionados con la actividad física total están en concordancia con estudios previos de ejercicio y actividad física total que muestran una asociación beneficiosa con el control glucémico y un riesgo reducido de DMG. Estudios de actividad física de baja intensidad en forma de caminata habitual en gestantes sin y con diabetes han demostrado disminuciones en los niveles de glucosa en ayunas.

El estudio actual se suma a la literatura existente al mostrar que es probable que el movimiento general, incluidas las actividades ligeras, ayude a mantener el control de la glucosa durante el embarazo.

Se requieren estudios futuros para comprender la naturaleza específica de las alteraciones del sueño que afectan la regulación nocturna de la glucosa en sangre y cómo se relacionan con los resultados del embarazo, particularmente durante la DMG.

Bibliografía

Masoud Behravesht et al. A prospective study of the relationships between movement and glycemic control during day and night in pregnancy. Sci Rep 11, 23911 (2021)

<https://www.nature.com/articles/s41598-021-03257-0#citeas>