Gac Sanit. 2025;39(S2):761

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

764 - DIETA MEDITERRÁNEA Y SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES EN EMBARAZO: ANÁLISIS SECUNDARIO DE WALKING_PREG

N. Cano-Ibáñez, I. Barroso-Ruiz, R. Benito-Villena, S. Martín-Peláez, A. Bueno-Cavanillas, C. Amezcua-Prieto

Department of Preventive Medicine and Public Health, University of Granada; CIBERESP; Investigación Biosanitaria de Granada IBS.GRANADA; Obstetrics and Gynecology Service, Hospital Universitario Virgen de las Nieves; PhD Program in Clinical Medicine and Public Health, University of Granada.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: Los síntomas digestivos en el embarazo, como náuseas, vómitos y estreñimiento, afectan la calidad de vida. La dieta mediterránea (MedDiet), rica en aceite de oliva, verduras, frutas, legumbres y cereales; con consumo moderado de pescado y lácteos, y bajo en carne, podría aliviar estos síntomas. Este estudio busca (1) analizar la prevalencia de síntomas digestivos en cada trimestre y (2) examinar la relación entre la adherencia a MedDiet al inicio del embarazo y la prevalencia de estos síntomas.

Métodos: Se realizó un análisis secundario del ensayo Walking Preg_Project en embarazadas españolas adultas (N = 237). Se evaluó la adherencia a MedDiet y síntomas digestivos (náuseas, vómitos, estreñimiento) en la 12.ª, 19.ª y 32.ª semana de gestación. La adherencia a MedDiet se midió con un cuestionario de 13 ítems y se categorizó ente baja, media, alta. Los síntomas de midieron con el Inventario de Síntomas del Embarazo. Se realizaron análisis multinomiales ajustados con STATA v.15 para evaluar asociaciones entre MedDiet y síntomas gastrointestinales.

Resultados: Se observaron diferencias significativas en la adherencia a MedDiet durante el embarazo. Las mayores disminuciones en la prevalencia de náuseas (10,0 frente a 18,8%, $p < 0,001$) y vómitos (5,0 frente a 8,7%, $p < 0,001$) fueron en las mujeres con alta adherencia a MedDiet, en comparación con aquellas con baja adherencia, entre la 32.ª y la 19.ª SG. El estreñimiento se mantuvo durante todo el embarazo. No se encontró una asociación significativa entre la adherencia a MedDiet al inicio del embarazo y los síntomas gastrointestinales maternos.

Conclusiones/Recomendaciones: Se observaron diferencias significativas en la adherencia a MedDiet. La mayor reducción en la prevalencia de náuseas (10,0 vs. 18,8%, $p < 0,001$) y vómitos (5,0 vs. 8,7%, $p < 0,001$) ocurrió en mujeres con alta adherencia, frente a baja adherencia, entre la 32.ª y 19.ª SG. El estreñimiento persistió durante el embarazo. No se halló asociación significativa entre la adherencia a MedDiet al inicio y los síntomas gastrointestinales.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados