

La dieta mediterránea o el *mindfulness* durante el embarazo reducen hasta un tercio el riesgo de tener un bebé con bajo peso

- Un ensayo clínico en embarazadas con alto riesgo de tener un recién nacido con bajo peso demuestra por primera vez que intervenciones basadas en la dieta mediterránea o en el *mindfulness* para reducir el estrés durante el embarazo disminuyen la frecuencia de bajo peso al nacer entre el 29 y el 36 %, y otras complicaciones de la gestación para las que hasta hoy no se había identificado ningún tratamiento.
- El estudio, publicado en la revista *JAMA*, lo han coordinado investigadores de BCNatal, del Hospital Clínic - IDIBAPS y el Hospital Sant Joan de Déu, con el apoyo de la Fundación "la Caixa".

Barcelona, 7 de diciembre de 2021. El bajo peso en el nacimiento, producido por un retraso del crecimiento fetal, afecta hasta el 10 % de los embarazos. Hasta ahora no se conocía ningún tratamiento que pudiera mejorarlo. Un estudio publicado en la revista [JAMA](#) que ha sido liderado por investigadores de BCNatal (Hospital Clínic-IDIBAPS y Hospital Sant Joan de Déu Barcelona) y Universidad de Barcelona con el apoyo de la Fundación "la Caixa" demuestra por primera vez que el crecimiento fetal puede mejorarse aplicando cambios en el estilo de vida de la embarazada. En concreto, el estudio ha demostrado la reducción de entre el 29 y el 36 % de los bebés nacidos con bajo cuando se interviene en la dieta de la madre y se rebaja su nivel de estrés.

El estudio ha sido coordinado por **Eduard Gratacós**, director de [BCNatal](#) del grupo de [Medicina Fetal y Perinatal](#) del IDIBAPS y del CIBERER, y por **Francesca Crovetto** (Hospital Sant Joan de Déu) y **Fàtima Crispi** (Hospital Clínic), del Servicio de Medicina Maternofetal de BCNatal e investigadoras de esos mismos grupos. Se ha llevado a cabo en colaboración con los equipos de **Ramon Estruch**, del Servicio de Medicina Interna del Clínic, jefe del grupo de [Riesgo Cardiovascular, Nutrición y Envejecimiento](#) del IDIBAPS e investigador del CIBERON; **Eduard Vieta**, jefe del servicio de Psiquiatría y Psicología del Hospital Clínic, del grupo de [Trastornos Bipolares y Depresivos](#) del IDIBAPS y director científico del CIBERSAM; y profesionales del [Instituto esMindfulness, dirigido por Andrés Martín-Asuero](#). El proyecto también ha contado con el apoyo de [CEREBRA](#), CIBERER y AGAUR.

El bajo peso en el nacimiento se asocia con complicaciones en el parto y con problemas de salud

Los bebés que nacen con bajo peso (peso inferior al percentil 10) representan el 10 % de todos los nacimientos. El bajo peso al nacer refleja un retraso del crecimiento en la vida fetal, es reconocida por la OMS como una de las causas más importantes de mortalidad perinatal en el mundo y se asocia con un peor neurodesarrollo en la infancia y con más problemas de salud metabólica y cardiovascular durante la edad adulta. Hasta ahora no se conocía ningún tratamiento que pudiera prevenir o mejorar el bajo peso en el nacimiento.

El equipo de investigación que lidera el **Dr. Eduard Gratacós** ha estudiado durante años las posibles causas y consecuencias del bajo peso en el nacimiento. «Vimos que las madres de los recién nacidos que nacen con bajo peso, muchas veces, tenían una dieta subóptima y altos niveles de estrés», explica el **Dr. Gratacós**. Así surgió la idea de realizar un ensayo clínico para estudiar si intervenciones estructuradas de dieta mediterránea o de reducción del estrés podrían reducir el retraso de crecimiento fetal y otras complicaciones del embarazo».

Estudio IMPACT BCN: intervenir sobre el estilo de vida materno

En el estudio [IMPACT Barcelona](#) han participado durante tres años más de 1.200 mujeres embarazadas con alto riesgo de tener un bebé pequeño. Las mujeres embarazadas fueron divididas al azar en tres grupos: un grupo en el que las embarazadas tenían visitas con una nutricionista para seguir una dieta mediterránea; un grupo en el que se siguió un programa de *mindfulness* para reducir el estrés, y el grupo de control, con el seguimiento habitual. Después se hizo un seguimiento para ver cómo se desarrollaba el bebé y si había complicaciones en el embarazo y el parto.

La intervención sobre la dieta se basó en los métodos utilizados en el estudio [PREDIMED](#) (Prevención con Dieta Mediterránea), que puso de manifiesto los beneficios de la dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares y que ha sido avalado por la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association). Las embarazadas de este grupo acudieron a visitas mensuales con una nutricionista para cambiar el patrón de la dieta y adaptarlo a la dieta mediterránea incorporando más fruta y verdura, carne blanca, pescado azul, lácteos y cereales integrales. Además, se les proporcionó de forma gratuita productos altos en omega-3, es decir, aceite de oliva virgen extra y nueces. «Para evaluar la adherencia a esta intervención de una forma objetiva, medimos biomarcadores en sangre y orina relacionados con la ingesta de nueces y aceite de oliva», explica **Francesca Crovetto**.

La intervención para reducir el estrés se basó en el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), desarrollado por la Universidad de Massachusetts y adaptado al embarazo por los investigadores de Barcelona. Se hicieron grupos de 20-25 mujeres que siguieron el programa adaptado al embarazo durante 8 semanas. «Para saber si había una reducción en el estrés, se completaron unos cuestionarios al inicio y al final del programa, y se midieron los niveles de las hormonas relacionadas con el estrés, el cortisol y la cortisona», señala la **Dra. Crovetto**.

El estudio ha demostrado por primera vez que, cuando se utiliza de forma estructurada y guiada una dieta mediterránea o se hace *mindfulness* durante el embarazo, se reduce el porcentaje de bajo peso fetal y también las complicaciones de la gestación, como la preeclampsia o la muerte perinatal. «Los resultados fueron claros: las embarazadas del grupo de control tuvieron un 21,9 % de recién nacidos con bajo peso y el porcentaje se redujo de forma significativa en los grupos de dieta mediterránea (14 %) y *mindfulness* (15,6 %)», explica la **Dra. Fàtima Crispí**. «Ahora estamos diseñando un estudio multicéntrico para aplicar los resultados de este estudio a cualquier mujer embarazada sin la necesidad de que exista el riesgo de tener un bebé con bajo peso», añade.

«Esta investigación es pionera, ya que demuestra por primera vez que una intervención estructurada sobre el estilo de vida reduce complicaciones del embarazo para las que ningún tratamiento anterior había demostrado tener efectos positivos», explica el **Dr. Gratacós**.

Artículo de referencia:

Effects of Mediterranean Diet or Mindfulness-Based Stress Reduction on Prevention of Small-for-Gestational Age Birth Weights in Newborns Born to At-Risk Pregnant Individuals. The IMPACT BCN Randomized Clinical Trial.

Francesca Crovetto, Fàtima Crispi, Rosa Casas, Andrés Martín-Asuero, Roger Borràs, Eduard Vieta, Ramon Estruch, Eduard Gratacós; for the IMPACT BCN trial investigators.

JAMA. 2021;326(21):1-11. [doi:10.1001/jama.2021.20178](https://doi.org/10.1001/jama.2021.20178)

Sobre BCNatal

BCNatal es el área clínica y de investigación en medicina materno-fetal del Hospital Clínic y el Hospital Sant Joan de Déu. Con más de 6.500 partos al año, es una de las maternidades mayores de España y Europa, y un centro pionero y de referencia nacional e internacional en cirugía fetal. Asimismo, es uno de los centros con mayor producción científica a nivel internacional y ha formado en diagnóstico y terapia fetal a centenares de especialistas de todo el mundo.

Sobre la Fundación "la Caixa"

Desde hace más de 30 años, la Fundación "la Caixa" impulsa proyectos en el ámbito de la investigación y la innovación en biomedicina y salud que se llevan a cabo en centros de investigación, universidades y hospitales de España y Portugal. La entidad colabora en la actualidad con más de 150 instituciones para generar nuevo conocimiento científico en el ámbito de la salud y apoya el trabajo de más de 2.500 investigadores en la península ibérica. Entre ellas se encuentra BCNatal, del Hospital Clínic y el Hospital Sant Joan de Déu, en Barcelona, a quien la Fundación "la Caixa" apoya en diversos estudios, así como en el proyecto CaixaResearch Placenta Artificial. Este proyecto pionero en Europa trabaja para desarrollar una placenta artificial que recree las condiciones que tiene el feto dentro del útero materno. De tener éxito, el proyecto podría reducir las posibles secuelas de los nacidos en etapas de prematuridad muy extrema y aumentar su supervivencia. Hasta ahora, el proyecto ha permitido que un feto animal sobreviva en un modelo experimental fuera del útero durante horas.

Para más información y gestión de entrevistas:

Departamento de Comunicación de la Fundación "la Caixa"

Andrea Pelayo: apelayo@fundacionlacaixa.org / 618 126 685

Área de Comunicación del Hospital Clínic Barcelona

premsa@clinic.cat / 932 275 700

Departamento de Comunicación del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Albert Moltó: albert.molto@sjd.es / 605 695 277