

La dieta mediterrània o el *mindfulness* durant l'embaràs redueixen fins a un terç el risc de tenir un nadó amb baix pes

- Un assaig clínic en embarassades amb alt risc de tenir un nounat amb baix pes demostra per primera vegada que intervencions basades en la dieta mediterrània o en el *mindfulness* (atenció plena) per reduir l'estrès durant l'embaràs disminueixen la freqüència de baix pes en néixer entre el 29 i el 36 %, i altres complicacions de la gestació per a les quals fins avui no s'havia identificat cap tractament.
- L'estudi, publicat a la revista *JAMA*, l'han coordinat investigadors de BCNatal (Hospital Clínic - IDIBAPS i Hospital Sant Joan de Déu) amb el suport de la Fundació "la Caixa".

Barcelona, 7 de desembre de 2021. El baix pes al naixement, produït per un retard en el creixement fetal, afecta fins al 10 % dels embarassos. Fins ara no es coneixia cap tractament que ho pogués millorar. Un estudi publicat a la revista [JAMA](#), liderat per investigadors de BCNatal (Hospital Clínic - IDIBAPS i Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona) i Universitat de Barcelona amb el suport de la Fundació "la Caixa", demostra per primera vegada que el creixement fetal es pot millorar aplicant canvis en l'estil de vida de l'embarassada. En concret, l'estudi ha demostrat la reducció d'entre el 29 i el 36 % dels nounats amb baix pes quan s'intervé sobre la dieta de la mare i es rebaixa el seu nivell d'estrès.

Han coordinat l'estudi **Eduard Gratacós**, director de [BCNatal](#) i del grup [Medicina Fetal i Perinatal](#) de l'IDIBAPS i del CIBERER, i **Francesca Crovetto** (Hospital Sant Joan de Déu) i **Fàtima Crispi** (Hospital Clínic) del Servei de Medicina Maternofetal de BCNatal i investigadores d'aquests mateixos grups. S'ha dut a terme en col·laboració amb els equips de **Ramon Estruch**, del Servei de Medicina Interna del Clínic, cap del grup [Risc Cardiovascular, Nutrició i Envel·liment](#) de l'IDIBAPS i investigador del CIBERON; **Eduard Vieta**, cap del servei de Psiquiatria i Psicologia de l'Hospital Clínic, del grup [Trastorns Bipolars i Depressius](#) de l'IDIBAPS i director científic del CIBERSAM; i professionals de l'[Instituto esMindfulness, dirigido por Andrés Martín-Asuero](#). El projecte també ha tingut el suport de [CEREBRA](#), CIBERER i AGAUR.

El baix pes al naixement s'associa amb complicacions en el part i amb problemes de salut

Els nadons que neixen amb baix pes (pes inferior al percentil 10) representen el 10 % de tots els naixements. El baix pes en néixer reflecteix una restricció del creixement en la vida fetal, és reconegut per l'OMS com una de les causes més importants de mortalitat perinatal en el món i s'associa amb un pitjor neurodesenvolupament en la infància i amb més problemes de salut metabòlica i cardiovascular durant l'edat adulta. Fins ara no hi havia cap tractament que pogués prevenir o millorar el baix pes al naixement.

L'equip d'investigació que lidera el **Dr. Eduard Gratacós** ha estudiat durant anys les possibles causes i conseqüències del baix pes al naixement. «Vam veure que les mares dels nadons que neixen amb baix pes moltes vegades tenien una dieta subòptima i alts nivells d'estrès», explica

el **Dr. Gratacós**. Així va sorgir la idea de fer un assaig clínic per estudiar si intervencions estructurades de dieta mediterrània o de reducció de l'estrès podien reduir la restricció de creixement fetal i altres complicacions de l'embaràs.

Estudi IMPACT BCN: intervenir sobre l'estil de vida matern

En l'estudi [IMPACT Barcelona](#) hi han participat durant tres anys més de 1.200 dones embarassades amb alt risc de tenir un nadó petit. Les dones embarassades es van dividir en tres grups a l'atzar: un grup va fer visites amb una nutricionista per seguir una dieta mediterrània; un altre va seguir un programa de *mindfulness* per reduir l'estrès, i el grup control va fer el seguiment habitual. Després se'n va fer un seguiment per veure com es desenvolupava el nadó i si hi havia complicacions en l'embaràs i el part.

La intervenció sobre la dieta es va basar en mètodes utilitzats en l'estudi [PREDIMED](#) (Prevenió amb Dieta Mediterrània), que va posar de manifest els beneficis de la dieta mediterrània en la prevenció de malalties cardiovasculars i que ha estat avalat per l'Associació Americana del Cor (American Heart Association). Les embarassades d'aquest grup van fer visites mensuals amb una nutricionista per canviar el patró de la dieta i adaptar-lo a la dieta mediterrània, incorporant-hi més fruita i verdura, carn blanca, peix blau, lactis i cereals integrals. A més, se'ls va proporcionar de manera gratuïta productes alts en omega-3 i polifenols, és a dir, oli d'oliva verge extra i nous. «Per avaluar el compliment en aquesta intervenció d'una manera objectiva, vam mesurar biomarcadors en sang i orina relacionats amb la ingesta de nous i oli d'oliva», explica **Francesca Crovetto**.

La intervenció per reduir l'estrès es va basar en el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), desenvolupat per la Universitat de Massachusetts i adaptat a l'embaràs pels investigadors de Barcelona. Es van fer grups de 20-25 dones que van seguir el programa adaptat a l'embaràs durant 8 setmanes. «Per saber si hi havia una reducció de l'estrès, es van emplenar uns qüestionaris a l'inici i al final del programa, i es van mesurar els nivells de les hormones relacionades amb l'estrès, el cortisol i la cortisona», assenyala la **Dra. Crovetto**.

L'estudi ha demostrat per primera vegada que, quan s'utilitza de manera estructurada i guiada una dieta mediterrània o quan es fa *mindfulness* durant l'embaràs, es redueix el percentatge de baix pes fetal i també les complicacions de la gestació, com ara la preeclàmpsia o la mort perinatal. «Els resultats van ser clars: les embarassades del grup control van tenir un 21,9 % de nadons amb baix pes, i aquest percentatge es va reduir de manera significativa en els grups de dieta mediterrània (14 %) i de *mindfulness* (15,6 %)», explica la **Dra. Fàtima Crispí**. «Ara estem dissenyant un estudi multicèntric per aplicar els resultats d'aquest estudi a qualsevol dona embarassada, sense la necessitat que hi hagi el risc de tenir un nadó amb baix pes», afegeix.

«Aquesta investigació és pionera, ja que demostra per primera vegada que una intervenció estructurada sobre l'estil de vida redueix complicacions de l'embaràs per a les quals cap tractament anterior havia demostrat tenir efectes positius», explica el **Dr. Gratacós**.

Article de referència:

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 l'àrea clínica i d'investigació en medicina maternofetal de l'Hospital Clínic i l'Hospital Sant Joan de Déu. Amb més de 6.500 parts a l'any, és una de les maternitats més grans a Espanya i Europa. BCNatal, pioner i referència nacional i internacional en cirurgia fetal, és un dels centres amb més producció científica a escala internacional i ha format centenars d'especialistes d'arreu del món en diagnòstic i teràpia fetal.

Sobre la Fundació "la Caixa"

Des de fa més de 30 anys, la Fundació "la Caixa" impulsa projectes en l'àmbit de la investigació i la innovació en biomedicina i salut que es duen a terme en centres d'investigació, universitats i hospitals d'Espanya i Portugal. L'entitat col·labora actualment amb més de 150 institucions per generar nou coneixement científic en l'àmbit de la salut i dona suport a la feina de més de 2.500 investigadors a la península Ibèrica. Entre aquestes institucions hi ha BCNatal, de l'Hospital Clínic i l'Hospital Sant Joan de Déu, a Barcelona, al qual la Fundació "la Caixa" dona suport en diversos estudis, com també en el projecte CaixaResearch Placenta Artificial. Aquest projecte pioner a Europa treballa per desenvolupar una placenta artificial que recreï les condicions que té el fetus dins de l'úter matern. Si tingués èxit, podria reduir les possibles seqüeles dels nascuts en etapes de prematuritat molt extrema i augmentar-ne la supervivència. Fins ara, el projecte ha permès que un fetus animal sobrevisqués en un model experimental fora de l'úter durant hores.

Més informació i gestió d'entrevistes:

Departament de Comunicació de la Fundació "la Caixa"
Andrea Pelayo: apelayo@fundaciolacaixa.org / 618 126 685

Àrea de Comunicació de l'Hospital Clínic de Barcelona
premsa@clinic.cat / 932 275 700

Departament de Comunicació de l'Hospital Sant Joan de Déu
Albert Moltó: albert.molto@sjd.es / 605 695 277