

La dieta mediterránea se asocia a una reducción significativa del estrés y la ansiedad durante el embarazo

El estudio, liderado por investigadores del Clínic-IDIBAPS y realizado con el apoyo de la Fundació "la Caixa", muestra que las mujeres gestantes que siguen la dieta mediterránea presentan una reducción de entre el 25 y el 28% en los niveles de ansiedad y tienen mejor bienestar y calidad del sueño.

Estudios previos en no gestantes habían relacionado la dieta mediterránea con una mejora del bienestar. Este es el primer ensayo en embarazadas que lo evalúa y lo demuestra.

Los trastornos de ansiedad y el estrés son cada vez más frecuentes en mujeres embarazadas y se estima que 1 de cada 5 futuras madres puede sufrirlos.

Varios estudios señalan que la dieta mediterránea, que promueve la ingesta de alimentos vegetales ricos en antioxidantes, como frutas, verduras, aceite de oliva virgen extra y cereales integrales, se asocia a un mejor bienestar y salud mental.

“El estudio IMPACT, desarrollado del 2016 al 2022 con el apoyo de la Fundació “la Caixa” ya demostró que [la dieta mediterránea o el mindfulness durante el embarazo reducen hasta un tercio el riesgo de tener un bebé con bajo peso](#). Sin embargo, la influencia de la dieta mediterránea sobre el estrés, la ansiedad, el estado mental, la calidad de vida y el sueño de las mujeres durante el embarazo todavía no se conocía”, explica **Fátima Crispi**, investigadora de [BCNatal](#) y del grupo IDIBAPS [Medicina fetal y perinatal](#), ambos dirigidos por **Eduard Gratacós**.

Crispi lidera, junto con **Francesca Crovetto** del Hospital Sant Joan de Déu y el equipo de **Ramon Estruch** del grupo IDIBAPS [Riesgo Cardiovascular, Nutrición y Envejecimiento](#), una investigación secundaria del estudio IMPACT en la que participaron 1.221 embarazadas de alto riesgo, distribuidas, de forma aleatoria, en grupos distintos a las 19-23 semanas de gestación.

Un grupo siguió una intervención para la promoción de la dieta mediterránea mediante visitas personalizadas con nutricionistas. Los investigadores alentaron a las futuras madres a incrementar la ingesta de cereales integrales (5 raciones al día), verduras y productos lácteos (3 raciones al día), fruta fresca (2 raciones al día), legumbres, frutos secos, pescado y carne blanca (3 raciones a la semana), así como el uso de aceite de oliva para cocinar y aliñar.

Otro grupo recibió la atención habitual durante el embarazo, según los protocolos institucionales establecidos, pero sin intervención especial alguna.

De acuerdo con los datos publicados en la revista [Nutrients](#), la intervención basada en la dieta mediterránea redujo entre un 25 y un 28% la ansiedad y el

estrés materno, además de mejorar el bienestar y la calidad del sueño de las gestantes, respecto al subgrupo que no recibió ninguna intervención.

Los investigadores llegaron a esta conclusión después de analizar los cuestionarios de estrés cumplimentados por las propias participantes y de medir los niveles de metabolitos relacionados con el estrés, como el cortisol y la cortisona, en muestras de orina. "Algunos estudios previos, como el Predimed, habían relacionado la dieta mediterránea con una mejora del bienestar y una reducción de los niveles de estrés, pero eran estudios en no gestantes", añade **Crispi**. Este es el primer ensayo en embarazadas que lo evalúa y demuestra". El estudio también concluye que los efectos beneficiosos aparecen al cabo de poco tiempo del inicio de la intervención.

"Teniendo en cuenta la creciente importancia del papel de la salud mental durante el embarazo, estos resultados podrían implicar la promoción de la dieta mediterránea adaptada a mujeres gestantes como una potente estrategia de salud pública", declara **Crovetto**.

Sin embargo, los autores señalan que el trabajo presenta algunas limitaciones. "Gran parte de las participantes eran de etnia blanca, con un nivel socioeconómico medio-alto", apunta **Crovetto**. "Así pues, el hallazgo no debería extrapolarse a otras poblaciones con características diferentes. Habrá que llevar a cabo nuevos estudios con mayor diversidad poblacional, que evalúen también los mecanismos responsables de los efectos de la dieta mediterránea observados".

El proyecto ha recibido financiación de la Fundación La Caixa, la Cerebra Foundation for the Brain Injured Child, la Agencia de Gestión de Ayudas Universitarias y de Investigación (AGAUR), el Instituto de Salud Carlos III, la Universidad de Barcelona y el Centro de Investigaciones Biomédicas en Red sobre Enfermedades Raras (CIBERER) Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) y Salud Mental (CIBERSAM).

Artículo de referencia

Casas I, Nakaki A, Pascal R, Castro-Barquero S, Youssef L, Genero M, Benitez L, Larroya M, Boutet ML, Casu G, Gomez-Gomez A, Pozo OJ, Morilla I, Martínez-Àran A, Vieta E, Gómez-Roig MD, Casas R, Estruch R, Gratacos E, Crispi F, Crovetto F. [Effects of a Mediterranean Diet Intervention on Maternal Stress, Well-Being, and Sleep Quality throughout Gestation-The IMPACT-BCN Trial](#). *Nutrients*. 2023 May 18;15(10):2362. doi: 10.3390/nu15102362.