

Dieta o ejercicio, o ambos, para la reducción de peso en mujeres después del parto (Revisión Cochrane traducida)

Amorim AR, Linne YM, Lourenco PMC

Fecha de la modificación significativa más reciente: 23 de abril de 2007. Las revisiones Cochrane se revisan regularmente y se actualizan si es necesario.

RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS

Dieta o ejercicio, o ambos, para la reducción de peso en mujeres con exceso de peso después del parto

Es natural que las mujeres aumenten de peso durante el embarazo y muchas lo pierden gradualmente después. Sin embargo, algunas mujeres tienen dificultades para perder el peso relacionado con el embarazo durante el período posparto y existe la preocupación de que lo anterior pueda ser un riesgo para la salud. La retención del peso aumentado durante el embarazo puede contribuir a la obesidad. La obesidad en la población en general aumenta el riesgo de diabetes, cardiopatía e hipertensión. Se ha indicado que las mujeres que regresan a su peso previo al embarazo en alrededor de seis meses tienen un riesgo menor de presentar sobrepeso diez años después. La revisión buscó estudios que evaluaran la repercusión de la dieta o el ejercicio, o ambos, en la pérdida de peso de las mujeres en los meses posteriores al parto. Se le prestó especial atención a las mujeres que lactaban para tener la seguridad de que no se comprometía la lactancia materna. La revisión de los ensayos encontró seis estudios que sólo incluyeron 245 mujeres. Los resultados preliminares indican que la dieta combinada con ejercicio o la dieta sola, en comparación con la atención habitual, pareció mejorar la pérdida de peso posparto. Por lo tanto, es posible que estas intervenciones desempeñen una función al prevenir la obesidad materna futura. Sin embargo, no hubo pruebas suficientes para lograr una seguridad absoluta, ni datos suficientes para las mujeres que lactan. Además, parece preferible perder peso mediante una combinación de dieta y ejercicio que la dieta sola, ya que se considera que el ejercicio mejora la circulación y el estado físico cardíaco y preserva la masa corporal magra. Se necesita investigación adicional.

RESUMEN

Antecedentes:

La retención de peso después del embarazo puede contribuir a la obesidad. Se conoce que la dieta y el ejercicio son los componentes recomendados de cualquier programa de pérdida de peso para la población en general. Sin embargo, no se han evaluado adecuadamente las estrategias para lograr un peso corporal posparto saludable entre las mujeres.

Objetivos:

Los objetivos de esta revisión fueron evaluar el efecto de la dieta, el ejercicio o ambos para la reducción de peso en las mujeres después del parto y evaluar la

repercusión de estas intervenciones sobre la composición corporal materna, el estado físico cardiorrespiratorio, el rendimiento de la lactancia y otros resultados maternoinfantiles.

Estrategia de búsqueda:

Se realizaron búsquedas en el registro de ensayos del Grupo Cochrane de Embarazo y Parto (Cochrane Pregnancy and Childbirth Group) (septiembre 2006) y LILACS. Se revisaron las referencias secundarias y se estableció contacto con expertos en el campo.

Criterios de selección:

Todos los ensayos controlados aleatorios (ECA) publicados y no publicados y los ensayos cuasialeatorios de dieta o ejercicio o ambos, entre las mujeres durante el período posparto.

Recopilación y análisis de datos:

Tres revisores evaluaron de forma independiente la calidad de los ensayos y extrajeron los datos. Para presentar los resultados se utilizó el riesgo relativo para los datos categóricos y la diferencia de medias ponderada (DMP) para los datos continuos. Los datos se analizaron con un modelo de efectos fijos. Cuando hubo heterogeneidad se utilizó un modelo de efectos aleatorios.

Resultados principales:

Se incluyeron seis ensayos con 245 mujeres. Las mujeres que hicieron ejercicio no perdieron significativamente más peso que las mujeres del grupo de atención habitual (un ensayo; n = 33; DMP 0,00 kg; intervalo de confianza [IC] del 95%: - 8,63 a 8,63). Las mujeres que siguieron una dieta (un ensayo; n = 45; DMP -1,70 kg; IC del 95%: -2,08 a -1,32) o una dieta más un programa de ejercicio (cuatro ensayos; n = 169; DMP -2,89 kg; IC del 95%: -4,83 a -0,95), perdieron significativamente más peso que las mujeres que recibieron atención habitual. No hubo diferencias en la magnitud de la pérdida de peso entre el grupo de dieta y el de dieta más ejercicio (un ensayo; n = 43; DMP 0,30 kg; IC del 95%: -0,60 a 0,66). Las intervenciones no parecieron afectar negativamente el rendimiento de la lactancia materna.

Conclusiones de los revisores:

Las pruebas preliminares de esta revisión indican que seguir una dieta junto con ejercicio parece ser más efectivo que la dieta sola para ayudar a las mujeres a perder peso después del parto, porque la primera opción mejora el nivel del estado físico cardiorrespiratorio materno y preserva la masa magra, mientras que la dieta sola reduce la masa magra. En el caso de las mujeres que lactan, se necesitan más pruebas para confirmar si la dieta o el ejercicio, o ambos, no son perjudiciales para la madre o el neonato. Debido a los insuficientes datos disponibles, se necesitan investigaciones adicionales con un tamaño de la muestra más grande para confirmar los resultados.

Esta revisión debería citarse como: Amorim AR, Linne YM, Lourenco PMC. Dieta o ejercicio, o ambos, para la reducción de peso en mujeres después del parto (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, número 3, 2008. Oxford, Update Software

Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de *The Cochrane Library*, Issue . Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).

Éste es el resumen de una revisión Cochrane traducida. La Colaboración Cochrane prepara y actualiza estas revisiones sistemáticas. El texto completo de la revisión traducida se publica en *La Biblioteca Cochrane Plus* (ISSN 1745-9990).

El [Centro Cochrane Iberoamericano](#) traducen, [Infoglobal Suport](#) edita, y [Update Software Ltd](#) publica *La Biblioteca Cochrane Plus*.