

La Cafeína durante su Embarazo

Publicado el: 23-05-2018

La seguridad del consumo de cafeína durante el embarazo es controversial. Algunos estudios sugieren que el consumo moderado de la cafeína (menos de dos tazas promedio de café a diario) puede ser levemente riesgoso para el embrión o feto, pero otros estudios no. Existe evidencia de que el consumo de mayores cantidades de cafeína a diario durante el embarazo puede aumentar el riesgo del aborto espontáneo, el parto prematuro y el bajo peso al nacer. Sin embargo, no existe evidencia exacta.

Se debe evitar el consumo alto de la cafeína a diario. La tolerancia individual a la cafeína puede variar para las mujeres embarazadas y los fetos en desarrollo y, los riesgos del consumo moderado de la cafeína aún no están claros. Las mujeres en planes de quedar embarazadas pueden concebir más rápido si limitan el consumo de la cafeína a cantidades moderadas. Para disminuir la exposición de la cafeína a los bebés, las mujeres amamantando a sus bebés deben evitar el consumo alto de la cafeína.

Efectos Generales de la Cafeína:

La cafeína es un estimulante producido naturalmente por una variedad de plantas. La cafeína natural o sintética se encuentra en muchos alimentos y bebidas, y hasta en algunos medicamentos.

La cafeína usualmente entra al sistema nervioso central a los 15 minutos de haberla consumido. Puede aumentar levemente la presión arterial y los latidos cardíacos. La cafeína también estimula la producción de orina y reduce los niveles de fluidos en el cuerpo; un efecto no deseado durante el embarazo cuando la hidratación es importante.

La Cafeína en el Café, Té y Otros Productos:

La cantidad de cafeína en una porción de café o té depende del grano u hojas usadas, la porción y el método de preparación. Una taza de 8-oz de café colado tiene un promedio de 150 miligramos (mg) de cafeína. El café instantáneo contiene menos. El té tiene un promedio de 90 mg por cada taza de 8-oz. El té verde contiene menos. Una bebida con cafeína de 12-oz puede contener de 30 a 60 mg.

Otras fuentes de cafeína pueden incluir el chocolate, almíbar de chocolate, chocolate caliente, y ciertas medicinas. Las cantidades varían grandemente de una fuente a otra. El chocolate o cacao generalmente tiene un contenido bastante bajo de cafeína. Entre los medicamentos que contienen cafeína se encuentran los fármacos para aliviar el dolor, la migraña, la gripe, diuréticos, y para mantenerse despierto. A excepción de los alimentos y bebidas, los medicamentos aprobados por la FDA (Food and Drug Administration) tienen etiquetas indicando la cantidad de cafeína. Algunos suplementos dietéticos pueden contener cafeína, pero no se les requiere que indiquen la cantidad.

Los Efectos de la Cafeína en la Fertilidad

Algunos estudios han encontrado una relación entre el consumo alto de cafeína y un retraso en la concepción. El riesgo de un retraso en la concepción por un año o más se duplicó en las mujeres

que consumieron más de 300 mg de cafeína a diario. Otro estudio también encontró una relación entre el alto consumo de la cafeína y un retraso en la concepción, pero sólo en mujeres que consumieron 500 mg o más (alrededor de 4 tazas de café) a diario.

Los Efectos de la Cafeína en el Feto en Desarrollo

La cafeína puede pasar fácilmente de la madre al feto a través de la placenta. Un feto en desarrollo puede tener un valor mayor de cafeína en la sangre que la mujer por la inmadurez del metabolismo. Pocos estudios han demostrado que hasta el consumo moderado de cafeína afecta los latidos cardíacos y los patrones de movimiento del feto. La habilidad de una mujer embarazada de metabolizar la cafeína se reduce mientras el embarazo progresa, por lo tanto algunos de sus efectos puede aumentar más tarde en el embarazo.

Algunos estudios han encontrado que las mujeres embarazadas que consumieron grandes cantidades de cafeína (5 o más tazas de café a diario) tuvieron un riesgo doble de tener un aborto espontáneo que aquellas que consumieron menos cantidades. Mientras tanto, pocos o ningún efecto se vieron en los niveles bajos del consumo de la cafeína.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>