

Suplementos alimenticios para un embarazo comfortable

Publicado el: 04-06-2018

Según lo que se desprende del estudio de las necesidades nutricionales de la mujer gestante, se puede comprobar que no son muchas las necesidades extras que hay que cubrir. Es por ello que la actual prescripción sistemática de suplementos y vitaminas se cuestiona. A la hora de hacer recomendaciones de suplementos, sin un diagnóstico claro de su necesidad, hay que tener en cuenta la seguridad farmacológica y los posibles efectos secundarios.

Muchas preparaciones son seguras pero otras son potencialmente peligrosas e innecesarias (vitamina D, vitamina C, etc). Además la suplementación con un nutriente puede interferir la absorción de otros como ocurre con el hierro, el zinc y el cobre.

Ante las dificultades del diagnóstico y tratamiento de deficiencias específicas en los países industrializados, se deben centrar los esfuerzos en la educación nutricional y no fomentar la solución rápida a un problema que puede ser complejo. No existe una pauta de suplementación ampliamente aceptada, por lo que durante la atención prenatal y postnatal la mujer recibe con frecuencia suplementos que no son estrictamente necesarios.

El embarazo se caracteriza por un aumento de las necesidades de los nutrientes. De ellos el hierro es el único que se requiere en cantidades. Su utilización está desaconsejada a no ser que haya una carencia (Malhotra y Sawers, 1986). En este sentido, el principal problema es establecer un diagnóstico correcto de la deficiencia/carencia, ya que normalmente no es suficiente con la analítica de rutina, siendo necesarias pruebas que pueden ser molestas o incómodas, que no se suelen prescribir a no ser que existan datos objetivos o subjetivos que así lo recomienden.

La administración de hierro puede resultar peligrosa y debe reservarse a mujeres que presentan evidencia de deficiencias. La suplementación con ácido fólico es opcional, mientras que la suplementación con otras vitaminas y minerales, probablemente, no tiene ningún efecto. No es necesario ni aconsejable reducir el aporte de sodio en un embarazo normal. Si la gestante es fumadora puede ser útil la suplementación con zinc.

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>