

La teoría del kilogramo por mes

Durante mucho tiempo se ha dicho que lo ideal es que una mujer aumente entre 9 y 12 kg durante el embarazo. Este baremo hacía que esos 9-12 kg se repartieran entre los 9 meses de gestación, diciendo a la madre que debería engordar, aproximadamente, 1 kg por mes.

El problema es que no todos los meses se engorda igual y muchas veces se engorda de más o de menos. Además no todas las mujeres tienen el mismo índice de masa corporal ni la misma edad y por ello **esos 9-12 kg pueden ser pocos en algunos casos o demasiado en algunos otros**

Esta teoría ha provocado, durante mucho tiempo, que mujeres que estaban ganando más de 1 kg por mes fueran puestas a dieta, pese a que el aumento de peso era totalmente normal y recomendable, convirtiendo el embarazo en un mar de culpabilidades (“tu hijo podría nacer mal si engordas mucho”, “vas a tener problemas si sigues así”) y provocando riesgos innecesarios si tenemos en cuenta que **una restricción alimenticia en el embarazo aumenta las probabilidades de tener un bebé de bajo peso.**

¿Cuánto es el incremento de peso recomendado en un embarazo?

Como hse ha comentado, depende de la edad (las adolescentes tienen que ganar más peso y del IMC):

El IMC (Índice de Masa Corporal) se calcula dividiendo el PESO (en Kg) entre la ALTURA (en Metros).

- Las mujeres que tienen un IMC bajo (>19,8) tendrían que aumentar entre 12,5 y 18 kg.
- Mujeres con un IMC normal (19,8 a 26) deberían aumentar entre 11,5 y 16 kg.
- Mujeres con un IMC alto (26 a 29) tendrían que aumentar entre 7 y 11,5 kg.
- Mujeres con un IMC muy alto, consideradas obesas (<29) tendrían que aumentar un mínimo de 6,8 kg.

Como veis, decir a todas las mujeres que tienen que ganar entre 9 y 12 kg está fuera de lugar, ya que para algunas será poco y para otras será demasiado.

Armando (Bebesymas)