

García A. - Aznar P. - García C. - Espada I - Furelos D. - Hardisson A. - Martínez A. - Martínez E. - Miguel JM. - Riva C. Rivero M. - Romero J. - Roset A. Vocalía Nacional de Farmacéuticos en Alimentación. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

Introducción

El estado nutricional y la alimentación de la mujer en el período preconcepcional, embarazo y lactancia resultan claves en la salud futura del niño. Dichas etapas conllevan importantes cambios fisiológicos y metabólicos que exigen cuidar especialmente la calidad nutricional de la dieta. En este sentido, cada vez es mayor la evidencia científica en el campo de la programación perinatal, que muestra la influencia temprana que tienen determinados factores nutricionales, incluso desde antes de la gestación, en el desarrollo y en la salud del individuo tanto en la etapa infantil como en la edad adulta.

Debido a la importancia que tiene la alimentación de las madres en el futuro desarrollo de sus niños, el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos ha llevado a cabo un estudio epidemiológico, el Plenufar IV: Educación Nutricional en la Etapa Preconcepcional, Embarazo y Lactancia, entre noviembre de 2009 y febrero de 2010.

Valorar el estado nutricional de las mujeres que se encontrasen en estas situaciones, previniendo o detectando posibles deficiencias nutricionales que pudieran aparecer y errores dietéticos que cometiesen.

Los 2.800 farmacéuticos participantes realizaron una serie de encuestas anónimas a mujeres que estuviesen buscando activamente un hijo, mujeres embarazadas o madres de lactantes (niños de 0-12 meses).

Se prepararon una serie de encuestas específicas para cada una de las situaciones del estudio, en las que se recogían aspectos relacionados directa o indirectamente con el estado nutricional de las mujeres. Las encuestas incluían un total de 45 preguntas, agrupadas en 6 secciones: datos generales, información obstétrica, información acerca de la lactancia, hábitos, estado fisiopatológico de la madre, hábitos alimentarios de la madre.

Cada farmacéutico participante debía cumplimentar un total de 10 encuestas. Una vez finalizado el período de recogida de datos, se recibieron 13.845 encuestas válidas, de las que el 32,3% correspondían a mujeres en etapa preconcepcional, el 36,7% a embarazadas y el 31,0% a mujeres en periodo de lactancia.

Los datos de estas encuestas fueron introducidas por los farmacéuticos en una base de datos a través de un formulario on-line. Posteriormente se realizó un análisis descriptivo de las variables asociadas al estado nutricional con objeto de determinar la situación nutricional de las mujeres.

La lactancia preferida por las mujeres españolas era la materna. De tal manera, más del 75% de las mujeres en etapa preconcepcional y embarazadas pensaban dar únicamente el pecho a sus hijos, mientras que entre las madres lactantes el 63,4% alimentaban exclusivamente a sus hijos con lactancia materna.

También se observó una buena concienciación frente a los hábitos perjudiciales durante el embarazo. El tabaquismo disminuyó ostensiblemente [20,4% (preconcepcional); 9,0% (embarazo); 11,4% (lactancia)], así como el consumo ocasional de alcohol [39,2% (preconcepcional); 13,5% (embarazo); 18,1% (lactancia)].

Las mujeres seguían las recomendaciones habituales al consumir varias raciones diarias de frutas, verduras, lácteos y cereales, así como consumos semanales de carnes, pescados, huevos y legumbres. Los frutos secos eran alimentos bastante consumidos (entre el 40-50% de las mujeres consumían al menos una ración semanalmente), pero había un importante porcentaje de mujeres que nunca los consumía (17,6-24,5%), a pesar de ser una rica fuente de ácidos grasos insaturados. Con respecto a la bollería industrial, se apreciaba un consumo superior al recomendado, y entre el 15-20% de las mujeres afirmaban consumir al menos una ración a diario.

Objetivos

Material y métodos

Resultados

Conclusiones

La información sobre alimentación a las mujeres en estas etapas por parte de los farmacéuticos, en colaboración con otros profesionales sanitarios, puede ayudar a establecer hábitos alimentarios saludables que redunden positivamente en la salud de sus hijos.


