

# La evidencia disponible sobre intervenciones para reducir la ganancia de peso excesiva durante el embarazo resultado de muy baja calidad

Very low quality of evidence about avoiding excessive weight gaining during pregnancy

Ronnberg AK y col. BJOG 2010;117:1327-1334.

## Objetivos

Determinar si los estudios publicados de intervenciones para reducir la excesiva ganancia de peso durante el embarazo son de suficiente calidad en términos de métodos y resultados.

## Fuentes de datos

PubMed, Cochrane Library, Cinhal, y registro de ensayos clínicos del National Institutes of Health de EE.UU.

## Selección de estudios y extracción de datos

Se consideraron sólo estudios en inglés o en cualquier idioma escandinavo. Se seleccionaron estudios clínicos controlados aleatorizados (ECAs) y no aleatorizados\* (ECNA) que reclutaran mujeres no diabéticas antes de su tercer trimestre de embarazo y que compararan intervenciones no farmacológicas ni quirúrgicas para bajar de peso contra la atención prenatal estándar. Se extrajeron los resultados expresados como ganancia de peso gestacional (GPG) total, tasa de GPG por semana o trimestre, y proporción de mujeres que excedían las recomendaciones de ganancia de peso del Instituto de Medicina (en inglés, IOM\*). Dos revisores independientes evaluaron la calidad de los estudios según el sistema GRADE\*.

## Resultados principales

Debido a la heterogeneidad de los estudios no se consideró

apropiado realizar un meta-análisis\*. Se tuvieron en cuenta para esta revisión tres ECAs, un estudio cuasi-aleatorizado\* y cuatro ECNAs. Las intervenciones utilizadas incluyeron: consejería dietaria individual o grupal, educación nutricional, intervenciones conductuales, educación provista por correo electrónico, uso de grillas individuales de ganancia de peso, actividad física individual o grupal, educación de los profesionales sanitarios.

En los estudios que incluyeron mujeres en cualquier categoría de peso, no se hallaron diferencias significativas entre los grupos intervención y control en lo que respecta a la proporción de mujeres que aumentaron de peso acorde a las recomendaciones IOM. Un estudio halló una reducción significativa de la GPG promedio en el grupo intervención, la cual no se reflejó en una mejora significativa de la proporción de mujeres que aumentaron de peso dentro de las recomendaciones IOM. En tres estudios de mujeres obesas, se evidenció que las intervenciones fueron efectivas para reducir GPG promedio y aumentar la proporción de mujeres que aumentaron de peso dentro de las recomendaciones IOM comparadas con la atención prenatal estándar. Sin embargo, en otro estudio se encontró la tendencia opuesta.

La valoración de la calidad de los estudios según el sistema GRADE\* se puede observar en la tabla 1.

Tabla 1: valoración de la calidad de los estudios según el sistema GRADE.

Nro. De estudios (nro. Participantes)	Limitaciones de estudios	Consistencia	Direccionalidad	Consistencia	Sesgo de publicación	Calidad
8 (1.625)	Limitaciones graves -2	Inconsistencias importantes -1	Sin direccionalidad -1	Sin imprecisiones importantes	Poco probable	Muy baja

## Conclusiones

Debido a las importantes limitaciones en el diseño de los estudios, inconsistencia y carencia de direccionalidad, la calidad global de la evidencia disponible en este tema fue juzgada

como muy baja.

Fuente de financiamiento: Comité de Investigación del Consejo de Örebro County.

## Comentario

Tanto el sobrepeso y la obesidad en mujeres en etapa pre-concepcional constituyen por sí mismos un factor de riesgo significativo para resultados maternos y neonatales adversos. La ganancia de peso adicional durante el embarazo exacerba este riesgo y además aumenta la probabilidad de mantener un peso excesivo en el periodo postparto<sup>1</sup>. Es por ello que es necesario conocer y contar con intervenciones realistas y efectivas que permitan limitar este aumento de peso durante el embarazo.

Los programas intensivos para el descenso de peso que incluyen consultas nutricionales individuales, promoción de la práctica de actividad física y/o de terapias conductuales no son opciones posibles para todas las mujeres embarazadas en el actual sistema de salud. Por lo tanto, también se requieren estudios que consideren la costo-efectividad de las intervenciones a llevar a cabo, ya que la mayoría de los centros de

cuidados materno-infantiles cuentan con recursos limitados.

Este estudio no ha podido encontrar evidencia de buena calidad que permita dar sustento a alguna intervención efectiva en particular. Si bien incluyó estudios relevantes, hay que destacar como negativo el hecho de que no haya buscado estudios no publicados y literatura en otros idiomas que no fueran el inglés o escandinavo. Por ello, resulta difícil extrapolar sus conclusiones a nuestro medio.

### Conclusión del comentador

A pesar de constituir un problema de extrema cotidianeidad, la GPG no resulta un área de investigación muy elegida. Hasta la publicación de nuevos estudios en el tema no contamos con evidencia suficiente como para recomendar intervenciones efectivas al respecto.

\*Ver glosario

**María Cecilia Vallese** [ Médica Especialista en Medicina Familiar del Grupo de Prácticas de Medicina Familiar, Centro Privado de Medicina Familiar y Obra Social Luis Pasteur. cvallese@gmail.com ]

Vallese C. La evidencia disponible sobre intervenciones para reducir la ganancia de peso excesiva durante el embarazo resultado de muy baja calidad. Evid Act Pract Ambul Oct-Dic 2011;14(4):157. **Comentado de: Ronnberg AK, Nilsson K. Interventions during pregnancy to reduce excessive gestational weight gain: a systematic review assessing current clinical evidence using the Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation (GRADE) system.** BJOG 2010; 117:1327-1334. PMID: 20840691

## Referencias

1. Murray E, Keirse MJ, Neilson J y col. Chapter 6. Dietary modifications in pregnancy. A guide to effective care in pregnancy and childbirth. 3ed. Ed. Oxford University Press. 2000, pag:38-46.

\* Las recomendaciones IOM establecen rangos aceptables de aumento de peso por semana de embarazo o rangos de aumento total hacia el final del embarazo de acuerdo al IMC determinado previo al embarazo.