



MAGAZINE		Tirada: 448.102	Sección: -	
		Difusión: 350.355 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 908	
Nacional	Dominical	Audiencia: 1.226.242	Ocupación (%): 95%	Valor (€): 17.922,79
Semanal		07/11/2010	Valor Pág. (€): 18.800,00	Página: 33
				Imagen: Si

SALUD PREVENIR EN EL EMBARAZO

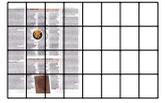
BARRIGAS BLINDADAS PARA BEBÉS DE LUJO

Determinan nuestra salud, las enfermedades que podremos padecer, la personalidad que tendremos y hasta lo inteligentes que llegaremos a ser. Los nueve meses que pasamos en el vientre de nuestra madre condicionan, para bien o para mal, nuestro futuro ya que, según han demostrado numerosos estudios, somos lo que nuestra madre comió, bebió, respiró, pensó, sufrió...

por David Revelles
fotografía
de Álvaro Villarrubia

MAGAZINE REPORTAJES





Quienes la conocen saben que es de risa fácil. Pero algo en las últimas semanas está haciendo que las risas de Eli Ariza sean especiales. No es para menos. Esta auxiliar de enfermería, de 35 años, va camino de ver cumplido su más hondo deseo: ser madre. "Estoy de 12 semanas y dos días", proclama mientras su mano, instintivamente, acaricia una incipiente tripita. Guillermo, de 41 años, su marido desde hace 12 años y con el que vive en la ciudad barcelonesa de Viladecans, asume la proximidad de la paternidad con el vértigo de una carrera de Fórmula 1. "¡Hasta está leyendo el libro de Fabrice Florent, *¡Dios mío voy a ser papá!* (Ediciones Timeo, 2009) para meterse en el papel y prepararse para la que se le viene encima: pañales, cochecitos, biberones...", bromea Eli.

De lo que no hay duda es de que es un bebé muy anhelado por la pareja. "Hace seis años que lo buscamos", aclara ella, que ya empieza a dar la noticia a amigos y familiares "después de que la ginecóloga no haya dicho que este feto ya está más encajado". Lo dice casi susurrando, como si así fuera menos doloroso. Eli ha sufrido dos abortos en los últimos años. "El primero lo perdí con 10 semanas, así que ahora que veo que éste va hacia delante me da una felicidad tremenda", confiesa, a unos días de que le hagan la ecografía de los tres meses.

Entre las preguntas que Eli se formula, hay algunas que aguijonean su curiosidad. "Me cautiva saber en qué medida el tipo de embarazo que le dé influirá en su crecimiento a todos los niveles. ¿De verdad dependerá tanto la futura salud de mi hijo de cómo vaya el embarazo?". Quizás no sea consciente, pero esas dudas son el motor de una de las líneas de investigación científica más relevantes de la última década: la teoría de los orígenes fetales de la salud o programación fetal.

SOMOS LO QUE VIVIMOS. Enunciada hace dos décadas por el epidemiólogo británico David Barker, esta teoría sostiene que no hay periodo más determinante en nuestras vidas que los nueve meses que pasamos en el seno materno. Porque, en buena medida, son las condiciones que encontramos *in utero*—definidas por factores como la dieta de la madre, su estado de ánimo, el tipo de contaminantes a los que está expuesta...—las que contribuirán a definir aspectos como nuestra susceptibilidad ante determinadas enfermedades, nuestro metabolismo y hasta nuestro coeficiente intelectual.

La razón de esta profunda huella es que el feto es más permeable al mundo exterior de lo que se creía, como cada vez constatan más investigaciones científicas. Así lo retrata el libro *Origins: How the Nine Months Before Birth Shape the Rest of our Lives* (Orígenes: cómo los nueve meses antes del nacimiento condicionan el resto de nuestras vidas, Free Press, 2010),

DDT Y OBESIDAD INFANTIL. Varios estudios han demostrado la incidencia que puede tener en el futuro niño la exposición de su madre durante el embarazo a distintos contaminantes químicos. La última investigación demuestra que existe relación entre sobrepeso y pesticidas.

En 1962, la investigadora norteamericana Raquel Carson publicó *Silent Spring* (Primavera silenciosa, Ed. Mariner Books, 1962), su libro más relevante. Fue la primera investigación que no sólo señaló los estragos de la acción del pesticida DDT en la fauna, sino que apuntó las posibles consecuencias en la salud humana. Estudios científicos posteriores confirmaron las sospechas de Carson, de tal manera que el DDT fue prohibido a finales de la década de los 70 en países como EEUU y España. Sin embargo, este pesticida, capaz de permanecer en el ambiente durante una media de 20 años debido a su alta resistencia a la degradación, parece que no está dispuesto a abandonarnos, y tiene especial habilidad para colarse en los úteros de miles de embarazadas. Así



lo acaban de certificar investigadores del Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental (CREAL), de Barcelona, tras analizar el embarazo de 518 mujeres. ¿El resultado? Los bebés cuyas madres tenían durante la gestación niveles relativamente altos de DDE—un subproducto del DDT—en la sangre tienen el doble de riesgo de padecer un crecimiento acelerado durante los primeros seis meses de vida y de tener un índice de masa corporal (IMC) más alto a los 14 meses. Como señala Michelle Méndez, autora principal del estudio del CREAL, por primera se ha demostrado la influencia que puede tener la exposición fetal a una sustancia sintética como el DDE en la predisposición de los recién nacidos a padecer sobrepeso y obesidad. Según Méndez, "existe la teoría de que

contaminantes químicos como el analizado, capaces de alterar el equilibrio hormonal del organismo, podrían influir en el metabolismo de los pequeños y hacer que éstos crezcan más rápido". La conclusión no es baladí, porque, además de confirmar la influencia de los contaminantes durante el embarazo, también podría explicar en parte las elevadas tasas de obesidad infantil que afectan a la sociedad del siglo XXI. Centrándonos en nuestro país, somos, según la OMS, uno de los países europeos con más prevalencia de la enfermedad, con un índice de obesidad que alcanza al 8,9% de los niños de entre 2 y 17 años. Pero con los últimos datos en la mano, el sobrepeso de los pequeños no sólo obedecería a unos hábitos alimenticios incorrectos y a factores como el sedentarismo, que obviamente tienen una gran incidencia en la epidemia, "sino también a lo que vivieron cuando estaban en el útero de sus madres", afirma Méndez.

LA GUERRA CIVIL ESPAÑOLA LOS MATÓ DEL CORAZÓN. Un estudio realizado por el investigador David Barker señala que la hambruna provocada por el conflicto habría provocado una elevada mortalidad infantil sobrevenida por enfermedad cardiovascular.

En 2006, investigadores de la Universidad de Alicante publicaron los resultados de un estudio cuyo título era toda una declaración de intenciones: *El hambre en la Guerra Civil española y la mortalidad por cardiopatía isquémica: una perspectiva desde la hipótesis de Barker.* El planteamiento del estudio, según su autor, no era otro que analizar si el hambre durante la contienda española y la posguerra había influido en el número de fallecimientos por cardiopatía

isquémica —la enfermedad cardiovascular más prevalente en España— de los nacidos en ese periodo. Los investigadores detectaron picos en la mortalidad por esta dolencia

COMIDA POR CUPONES
 Cartilla de racionamiento fechada en el año 1952.



en personas que habían nacido en los años 1937, 1939 y 1941, lo que confirmaba la hipótesis del investigador británico David Barker, que relaciona el estrés alimentario prenatal con el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular. "La Guerra Civil, además de costes humanos, económicos y políticos, puede haber tenido consecuencias negativas para la salud de los nacidos en esa época", apostillaron los autores, destacando así una merma en la salud de toda una generación que hasta ahora no se había valorado en su justa medida.

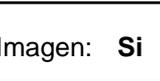
un éxito editorial en EEUU. Escrito por la periodista científica Annie Murphy Paul, es una recopilación de los logros de esta línea de investigación en los últimos años, que ella escribió en paralelo a una vivencia única: su embarazo.

LA GÉNESIS. Hay hipótesis científicas en las que subyace un destello de genialidad, de inspiración intuitiva y de cierta naturaleza herética que, no pocas veces, acarrea el rechazo de la élite científica. La conocida durante años como la hipótesis Barker es una de esas brillantes ideas capaces de revolucionar su ámbito de estudio científico y aledaños.

Todo empezó a principios de los 80, cuando David Barker, epidemiólogo de la Universidad de Southampton (Reino Unido), se topó con una extraña relación al compilar las causas de muerte más comunes de Inglaterra y Gales entre 1968 y 1978. Según comprobó, la población de las regiones más pobres de estas zonas padecía las tasas más elevadas de enfermedades cardíacas. Aquello hizo que algo chirriara en su cerebro, ya que las cardiopatías, la principal causa de muerte en el mundo occidental, se vinculan a condiciones de estilos de vida sedentarios, enmarcados en contextos de riqueza y sobreabundancia alimenticia. Tras la sorpresa inicial, comparó la salud de 15.000 individuos adultos con su peso al nacer y, ¡bingo!, Barker descubrió un vínculo entre las cifras más bajas de los recién nacidos—que, a menudo, indican un suministro alimentario restrictivo durante el embarazo—y las enfermedades coronarias en la edad adulta.

Quedaba así formulada la idea de la programación fetal que, de rebote, plantea un nuevo punto de vista sobre el nexo entre la vida intrauterina y el desarrollo de patologías en la edad adulta. Irónicamente, la hipótesis Barker fue despojándose poco a poco de sus ropajes de teoría para ser coronada en el trono de la ortodoxia científica. Según Josep Jiménez-Chillarón, investigador de la Fundación Sant Joan de Déu, en Barcelona, en ese tránsito ha tenido mucho que ver su convergencia con un campo emergente de la biología: la epigenética. "Los cambios epigenéticos, los que se producen 'por encima de la genética', están vinculados a factores ambientales capaces de producir transformaciones permanentes en la actividad de los genes", explica este experto, quien enfatiza la notoriedad de la teoría de Barker: "De lo que no hay duda es de que su hipótesis ha supuesto un cambio de paradigma en la medida de que hasta ahora se asociaban enfermedades como las cardiopatías, la obesidad o la depresión a personas adultas, cuando en realidad es un problema que empieza *in utero*".

Erik Modrego y Haizea Alarcia, dos pequeños vivarachos y rebosantes de salud y energía, no se conocen. De hecho, es probable que nunca lo hagan. Y, sin em-

		Tirada: 448.102	Sección: -	
		Difusión: 350.355 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 799	
Nacional	Dominical	Audiencia: 1.226.242	Ocupación (%): 83%	
Semanal		07/11/2010	Valor (€): 15.783,70 Valor Pág. (€): 18.800,00	
			Página: 35	Imagen: Si

bargo, tienen algo en común: durante los meses en los que se formaron en el útero de sus respectivas madres fueron dos de los protagonistas del Proyecto INMA (Infancia y Medio Ambiente), uno de los estudios prenatales más importantes llevados a cabo en España hasta la fecha. Erik, que nació un 3 de febrero de 2006 en el hospital de Sabadell con sus nada desdénables 3,700 kg es puro nervio. Juega sin pausa, junto a sus padres y su hermana Laina, de 7 años, en la población catalana de Sant Quirze del Vallès (Barcelona). Por su parte, la pequeña Haizea, que nació un 15 de marzo de 2007 y vive con sus padres en Lazkao (Gipúzcoa), llegó al mundo con algo menos de peso, 2,930 kg, y con más prisa de la esperada: su nacimiento se adelantó a las 37 semanas.

ESTUDIO NACIONAL. Tanto Erik como Haizea, al igual que Anna Pons y Gema Amabizca, sus respectivas madres, fueron evaluados hasta el mínimo detalle desde los primeros compases del embarazo por científicos de esta red de investigación. Además, cientos de fetos y mujeres embarazadas de otras zonas de España, como Valencia y Asturias, fueron analizadas para estudiar las exposiciones prenatales a contaminantes ambientales en el aire, el agua y la dieta durante el embarazo, así como los efectos que tendrían en el desarrollo infantil y su impacto en la salud de los niños desde su etapa fetal hasta la adolescencia. "Durante la gestación, me hicieron entrevistas en las que me preguntaban de todo, desde si consumía alimentos en conserva, hasta si bebía agua embotellada o del grifo o si las ventanas de mi casa estaban orientadas a carreteras", recuerda Anna.

En su caso, la proximidad de su hogar al arterosclerótico tráfico de la autopista C-58, una importante vía de acceso a Barcelona, justificaba las preguntas de los investigadores y, en cierto modo, las motivaciones de Anna para enrolarse en el estudio. "La hermana de Erik, Laina, fue una niña que desde bebé, no sé si por la contaminación o por otros factores, no bajaba de las cuatro bronquitis al año, lo que la obligó a estar desde los dos años dependiendo del Ventolin. Y que se investigara el efecto de la contaminación en el feto me motivó a participar", confiesa. Los resultados le confirmaron que había sido una buena decisión. Una de las primeras conclusiones la ha aportado un estudio llevado a cabo por investigadores del Centro

de Investigación en Epidemiología Ambiental (CREAL), de Barcelona, tras analizar los datos procedentes de las ecografías prenatales realizadas a los fetos durante la gestación: la exposición a la contaminación procedente del tráfico urbano al inicio del embarazo afecta negativamente al crecimiento del feto. "Los fetos pesaron 81,6 gramos menos respecto al crecimiento medio que se produce entre las semanas 20 y 32 de gestación a causa de la polución", explica Inma Aguilera, coordinadora del estudio e investigadora del CREAL.



CRUCIAL. El embarazo determinará la inteligencia, el carácter y hasta el peso del futuro bebé.

Pese a que, como matizan los autores del estudio, el efecto negativo encontrado de la contaminación sobre el crecimiento fetal es "pequeño", no hay que olvidar que el retraso en el crecimiento intrauterino se asocia a un retraso en el neurodesarrollo y a problemas de crecimiento durante la infancia, además de con un mayor riesgo de padecer cardiopatías y síndrome metabólico en la etapa adulta. De ahí que, ante evidencias científicas como éstas, Aguilera reclame que no caigan en saco roto. "Tendrían que tenerse en cuenta en la aplicación de

políticas ambientales más restrictivas, ya que, aunque las embarazadas son una población especialmente vulnerable al efecto de la contaminación del aire, este impacto en la salud perinatal no se está considerando en el establecimiento de estándares ambientales", sentencia.

NUEVOS ENFOQUES. Una de las repercusiones más notables del enfoque de la ciencia en los orígenes fetales es que ha inaugurado una nueva vía de investigación para el abordaje de epidemias tan desastrosas como, por ejemplo, las cardiopatías

tal está siendo uno de los factores que está incrementando las tasas de obesidad en el mundo", sostiene Cristina Campoy, profesora titular de Pediatría de la Universidad de Granada y una de las científicas del proyecto europeo EARNEST, una evaluación de 250.000 embarazadas a través de las cuales se ha estudiado el impacto de la programación fetal en enfermedades como la obesidad y los trastornos mentales. "Uno de los factores más influyentes que explican la epidemia de la obesidad que estamos sufriendo en España es que el 33% de las mujeres españolas que llegan a la gestación son obesas, lo que incrementa el riesgo de que sus bebés desarrollen la enfermedad", augura esta experta.

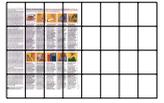
¿Cómo trancar ese avance? "Toda mujer fértil que piensa en quedarse en estado debería, sabiendo lo que sabemos hoy, consultar a especialistas bien formados para que les recomienden cómo nutrirse y prepararse para su gestación", subraya. Quizás por sus abortos anteriores, o quizás por su propio interés para intentar que su embarazo sea el mejor posible para su bebé, Eli se ha convertido en una experta de lo que significa prepararse. "Ácido fólico desde meses antes de ir a buscar el bebé, la bollería industrial desterrada, si no tienes anticuerpos de la toxoplasmosis, como es mi caso, cuidado con los alimentos derivados del cerdo... La fruta y las verduras muy bien lavadas en casa y, si las como fuera, peladas. Y, por supuesto, el humo del tabaco, bien lejos". Fin de la clase magistral.

Claro que, como está demostrando la investigación durante la etapa intrauterina, la proyección de la preparación de la madre en la vida como adulto del futuro bebé no sólo se materializa a nivel físico, sino también psicológico. Es decir, que influye desde en su mayor o menor predisposición a padecer trastornos mentales, hasta en factores como su temperamento o inteligencia.

Hace ya 20 años que el psiquiatra Thomas Verny, una autoridad mundial en psicología perinatal y autor de libros como *La vida secreta del niño antes de nacer* (Ediciones Urano, 1988), escribió sobre la huella emocional de la madre gestante en el feto. "El útero es el primer mundo del niño. El modo en que lo experimenta crea predisposiciones de la personalidad y el carácter. Lo que le ocurre al niño no nacido, lo que nos ocurre a todos nosotros en los nueve meses que van de la concepción al nacimiento, moldea y forma nues- →

o la obesidad. Así lo han detectado los sistemas de salud de muchos países que, conscientes de las repercusiones en términos de prevención precoz que se están derivando de la investigación de la etapa fetal, se han embarcado en sendos estudios longitudinales.

Sin ir más lejos, en EEUU se ha iniciado este año el *National Children's Study*, con una inversión de 194 millones de dólares. El objetivo es que más de 100.000 niños de todo el país sean evaluados desde su etapa intrauterina hasta que cumplan 21 años. "La programación fe-



tra personalidad de un modo determinante", afirma este médico.

Gema, la mamá de Haizea, sabe bien lo que es tener que frenar en seco para evitar los estragos de, en su caso, la ansiedad durante el embarazo. Trabajadora de un centro cívico en Vitoria, a 65 km de Lazkao, recuerda cómo "a los tres meses, por prescripción médica, tuve que coger la baja laboral porque me detectaron un elevado nivel de estrés". Eli, primeriza en la aventura de la gestación, es consciente de la proyección que su estado anímico puede tener en su bebé. "Tras mis abortos sé que lo tranquila que esté es lo que le voy a transmitirle, por lo que me tomo las cosas con mucha calma", afirma.

UN TERCIO DE LA AVENTURA. El día D de la ecografía de los tres meses ha llegado. Eli y Guillermo clavan sus miradas embotadas en la imagen del ecógrafo mientras la ginecóloga rastrea en ese mundo en blanco y negro para dar con el feto. "Aquí están sus... 6,2 cm", exclama la ginecóloga mientras constata que todo está perfecto. La mirada de complicidad de los futuros papás lo expresa todo y en sus rostros se leen todos los registros de su recién confirmado estatus: vértigo, sorpresa, alegría, responsabilidad...

Tras la ecografía, la primera en la que ambos han tenido la certeza cercana y familiar de su bebé, una Eli eufórica proclama: "Abril si es niña, Biel si es niño. ¡Supone haber recorrido ya un tercio de la aventura!", exclama mientras en su mente deshoja el calendario de 2011 hasta llegar al mes de mayo. Pregunta: ser consciente de la importancia del embarazo y de su proyección en la salud del ser que crece en su vientre, ¿tranquiliza o presiona? "A mí me hace estar más tranquila. Como he pasado por situaciones de nerviosismo ante el miedo a que mis embarazos no fueran adelante, he comprendido que mi estado anímico, mis cuidados y precauciones en lo que me queda serán esenciales para que el crío salga adelante. Pero sin agobiarme y sin perderme una experiencia como ésta", afirma son serenidad zen.

Guillermo, por su parte, tras la experiencia postecografía, está en otra onda. "Ha sido muy emocionante", confiesa. "Es increíble que en esa manchita ya se intuyeran las extremidades, la cabeza, la columna... Aunque lo que más me ha alucinado ha sido escuchar el corazón: ta-ta-ta-ta... ¡Era una locomotora a toda castaña!", exclama excitado. Normal que se emocione. Acaba de escuchar la banda sonora original de la vida, ésa que inunda todos los recovecos de ese universo amniótico, cálido, prometedor y aún lleno de secretos que es el útero materno, la última frontera. ☒

MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR. Si hay un momento de la vida en el que este refrán es especialmente aplicable, ése es, sin duda, el embarazo, porque los nueve meses que el feto pasa en el seno de su madre son determinantes para su futura vida. Por eso, es más que recomendable que la madre atienda a consejos saludables como no fumar, tener una dieta equilibrada, descansar...



UNA DIETA APROPIADA

La alimentación de la embarazada durante las primeras etapas del embarazo es determinante para asegurar un desarrollo óptimo del feto y para prevenir enfermedades durante la infancia y la vida adulta. Imprescindible para cualquier mujer embarazada es seguir una dieta que incluya alimentos proteicos, como carnes y pescados, así como legumbres y frutos secos, evitando aquellos con altos contenidos en grasas saturadas. También debe consumir cereales -a ser posible integrales-, lácteos, frutas y vegetales.



FÁRMACOS BAJO CONTROL

Si el uso de un determinado medicamento siempre debería ir acompañado de la consulta a un especialista, esa premisa adquiere un peso fundamental durante el embarazo. La razón es que medicamentos tan habituales como antidepresivos, antibióticos e, incluso, antiinflamatorios podrían ocasionar un aumento en la probabilidad de que se produzcan alteraciones en el desarrollo fetal. Como mínimo, es necesario leer todos los prospectos para saber si vamos a tomar algo que podría ser perjudicial.



AGUAS TURBULENTAS

Es una de las vías de exposición a contaminantes químicos más importantes. Muchas gestantes no consumen agua del grifo, pero eso no evita el contacto con contaminantes. Nitratos, metales, como arsénico y plomo, o trihalometanos -que son volátiles y permeables, por lo que la absorción dérmica es constante- son algunos de los contaminantes presentes en el agua potable y que diversos estudios han asociado a efectos adversos durante la gestación, como un retardo del crecimiento intrauterino y malformaciones congénitas.



MUCHAS VITAMINAS

"Se ha confirmado que los pequeños de mamás que no tuvieron buenos aportes de ácido fólico al principio del embarazo padecen trastornos de la conducta entre los 4 y los 6 años de edad", explica Cristina Campoy, profesora de Pediatría de la Universidad de Granada. Su carencia afecta a la formación del sistema nervioso central, de ahí la importancia de que las mujeres tomen esta vitamina con suficiente antelación. Además, deben tomar hierro, yodo, vitamina D y calcio a través de la dieta o de suplementos.



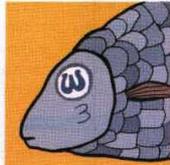
TABACO: ENEMIGO TOTAL

Dejar de fumar o evitar el tabaquismo pasivo es una prioridad para cualquier embarazada. Así lo confirma una inagotable retahila de estudios abandonados el hábito no sólo durante la gestación, sino mucho antes. Argumentos no faltan: fumar incrementa el riesgo de padecer un aborto espontáneo o un parto prematuro, y aumenta el riesgo de que el recién nacido tenga problemas de salud a largo plazo como asma, hipertensión, cardiopatías o síndrome por déficit de atención.



EL PESO JUSTO

Sobrepeso y obesidad son factores de riesgo tanto para el desarrollo del feto -implican un mayor riesgo de defectos congénitos o problemas como espina bífida-, como para su salud durante la infancia y la adolescencia, ya que las probabilidades de que también padezca obesidad serán muy elevadas. De ahí la importancia, como sugieren los especialistas a las mujeres, de afrontar la gestación con el peso idóneo, para lo cual es esencial una pauta alimenticia equilibrada y completa.



PESCADO, POR FAVOR

Los expertos abogan por su consumo -entre dos y tres veces a la semana- durante la gestación, dado que es la principal fuente de omega 3 y contiene proteínas y grasas saludables. "La ingesta por parte de la embarazada está asociada con el neurodesarrollo del niño a los 4 años, dado que es fuente de unos hábitos grasos importantes para el tejido cerebral", explica la epidemióloga Michelle Méndez. Sin embargo, la experta señala que no es recomendable que las embarazadas consuman pez espada o emperador, ya que presenta niveles de mercurio más elevados.



FRENO AL ESTRÉS

Está demostrado que el estado anímico y emocional de la mujer embarazada afecta decididamente al feto. Y también es una evidencia que el estrés forma parte de nuestro día a día. Moraleja: evitar situaciones que generen ansiedad, así como reposar frecuentemente durante la gestación, es fundamental para proteger al feto de padecer en un futuro problemas de desarrollo neurológico y de conducta, tales como el síndrome de hiperactividad, trastorno obsesivo compulsivo, déficit de atención...



TRÁFICO URBANO

Los automóviles son la principal fuente de emisión de contaminantes atmosféricos. Las partículas finas que expulsan sus motores -que contienen carbón, hidrocarburos y algunos metales- quedan en suspensión y penetran en el sistema respiratorio. Numerosos estudios han vinculado esa contaminación respirada por la gestante con el menor peso del feto al nacer y con el incremento de casos de bronquitis y asma en niños. La especial sensibilidad de las embarazadas hace necesarias pautas básicas, como evitar la proximidad a espacios con tráfico intenso.



VERDURAS Y FRUTAS BIEN LIMPIAS

La presencia de pesticidas y herbicidas en vegetales y frutas es una realidad inapelable. Ahora bien, la sombra de esos contaminantes no debe hacer que las embarazadas rechacen el consumo de este tipo de alimentos. Todo lo contrario. Su consumo habitual es clave para el desarrollo embrionario y sobrepasa los posibles perjuicios. Eso sí, conviene lavar muy bien las piezas de fruta y las verduras, añadiendo incluso en el agua unas gotitas de lejía para alimentos.