



General | | Actualitzat el 21/02/2022 a les 07:35

# Cuidar-se durant l'embaràs pot ajudar a millorar la salut futura dels teus fills

*Ens ho expliquen Fatima Crispi i Leticia Benitez, del BCN Natal Research de l'Hospital Clínic i Sant Joan de Déu*

[inicicentrareport]Els càncers infantils poden tenir el seu origen a la vida fetal. **Un 1% dels infants neixen amb una mutació precancerosa** que pot o no desencadenar la malaltia. Segons ens expliquen Fatima Crispi i Leticia Benitez, del BCNatal research, **hi ha un segon factor que sol desencadenar-la.**

"S'ha estudiat molt quin pot ser aquest segon esdeveniment que fa desenvolupar la malaltia: com el retard a l'exposició a infeccions virals, alteracions a la microbiota... **com més "hits" s'acumulen més possibilitats hi ha** d'acabar desenvolupant la malaltia", explica Leticia.

Tanmateix, **sabem molt poc què passa durant la vida fetal** perquè el fetus desenvolupi aquesta primera mutació. Es pensa que tòxics com el tabac, l'exposició a radiacions i pesticides, podrien estar darrera d'aquest problema. Des del BCNatal research han volgut demostrar com també afecta positivament tenir un estil de vida saludable.

Aquests són alguns dels factors que s'estan estudiant com a **possibles desencadenants** d'aquest primer hit durant l'embaràs. Els següents hits serien exposicions que passarien una vegada la criatura ha nascut.

## 1 HIT

Estil de vida

Estrès

Nutrició

Tabac

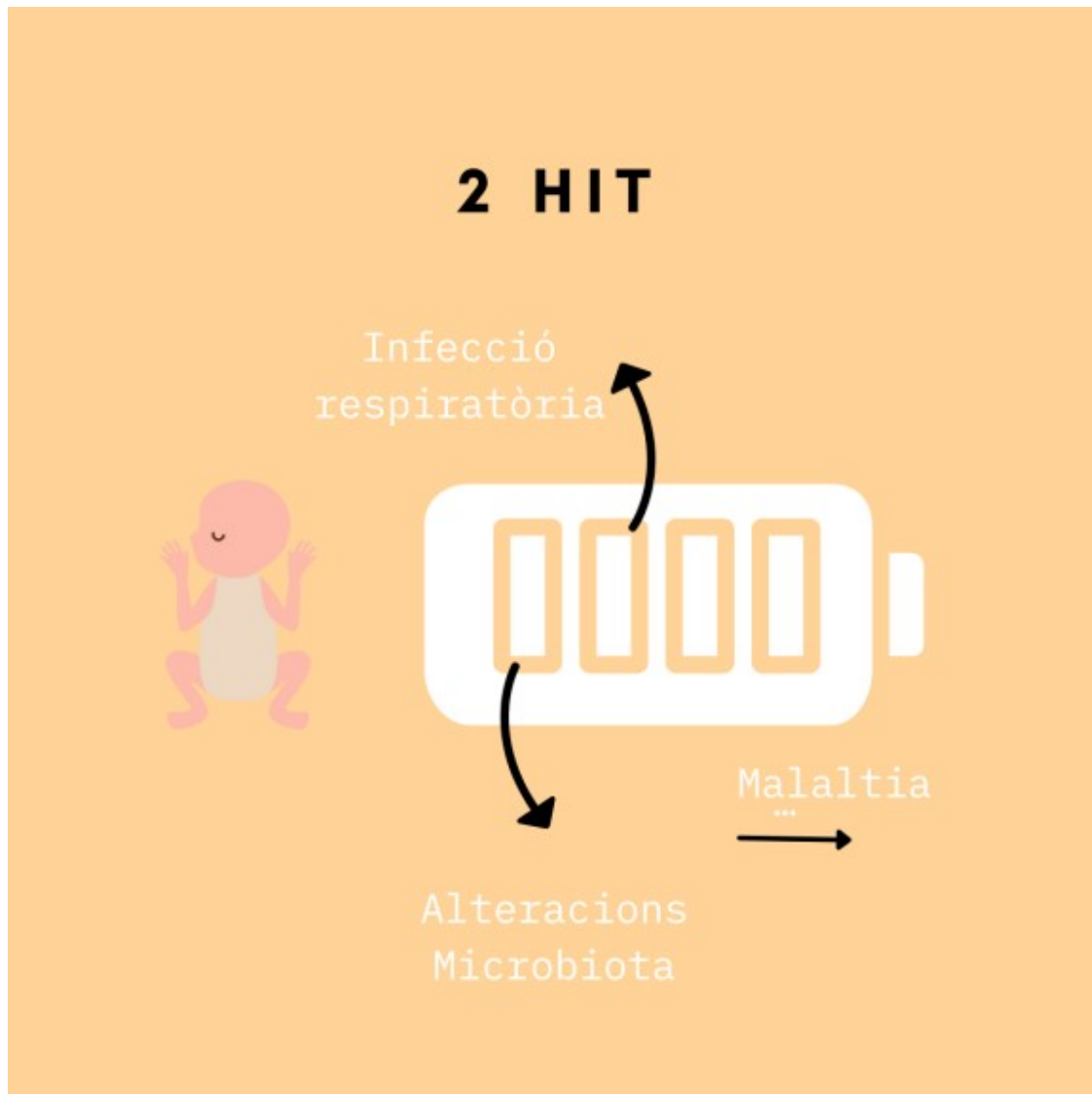
SARS-CoV-2

Alcohol

Confinament



**CRIAR**.cat



Per aquest grup de recerca és clau seguir investigant si millorant l'estil de vida de la mare durant l'embaràs es pot millorar el pes del bebè en néixer, la seva salut futura, o fins i tot **prevenir algunes malalties com la leucèmia infantil**. En aquesta direcció, van realitzar un estudi amb més de 1200 embarassades, relacionant el canvi d'estil de vida de l'embarassada amb el creixement fetal. Es van incloure embarassades de risc (amb diabetis, consumidores de tabac...), i de manera aleatòria es van fer tres grups equitatius.

En un dels grups se'ls va facilitar un **control amb una nutricionista que els facilitava uns recursos** i control estret per tal que les embarassades seguïssin una **dieta Mediterrània**, el segon grup se'ls va oferir un programa de 8 setmanes de Mindfulness i un tercer grup control on es feia un seguiment convencional de l'embaràs.

**Els resultats?** Les dones que van tenir criatures per sota del percentil 10 en el grup control va ser del 21.9%, mentre que el de les dones del grup que va seguir la dieta mediterrània els bebès petits van ser el 14% del total i de les del grup de Mindfulness un 15.6%.



---

Aquests resultats demostren per primera vegada que l'estil de vida pot determinar els resultats finals de l'embaràs i mostren la importància de cuidar-nos especialment en aquesta etapa de la vida. [ficentrareport]