

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 Y PARTOS PODÁLICOS

El consumo adecuado de ácidos grasos omega 3 **disminuye el riesgo de bajo peso al nacimiento** y reduce la probabilidad de parto prematuro.

Durante el embarazo la dieta en conjunto se relaciona con el desarrollo fetal, la duración de la gestación y favorece el crecimiento fetal intrauterino. Se ha demostrado que el consumo de EPA y DHA prolonga la duración del embarazo en una media de 6 días e **incrementa el peso del recién nacido**.

Pensamos que la recomendación de evitar el consumo de omega 3 en este tipo de pacientes puede deberse al objetivo de intentar limitar el peso del feto, de esta forma evitando la necesidad de cesárea para el parto.

La cesárea programada, **especialmente de fetos con un peso mayor con presentación podálica**, reduce la mortalidad perinatal y la morbilidad neonatal en comparación con el parto vaginal.

No obstante, a nivel general, la cesárea es una cirugía mayor y conlleva riesgos. Además, la recuperación tarda más que con el parto vaginal.

Recomendados:

Prenatal Optim® (Nutrinat Evolution): Resulta una excelente alternativa para ayudar a cubrir estos requerimientos gracias a su alto contenido en DHA, 13 vitaminas, 7 minerales y colina. Su completa e innovadora composición está adaptada a las últimas recomendaciones nutricionales de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO)*.

(*) Control prenatal del embarazo normal. Prog Obstet Ginecol 2018; 61 (05): 510-527.