

Por la autora del bestseller internacional *La revolución de la glucosa*

9
MESES
QUE CUENTAN
PARA TODA
LA VIDA

*Cómo la alimentación
durante el embarazo
influye en el futuro
de tu bebé*

JESSIE INCHAUSPÉ

DIANA

9 MESES QUE CUENTAN PARA TODA LA VIDA

*Cómo la alimentación
durante el embarazo influye
en el futuro de tu bebé*

JESSIE INCHAUSPÉ

The Glucose Goddess
(La diosa de la glucosa)

Traducción de Aina Girbau Canet

Salud natural

DIANA

Tabla de contenidos

No eres un horno 11

Notas preliminares 17

Mi historia 20

Los trimestres 27

Capítulo 1. La ecuación de la galleta 41

Capítulo 2. El problema de los seis huevos 103

Capítulo 3. El verdadero material de construcción 133

Capítulo 4. El factor submarino 181

Capítulo 5. Las últimas migajas 213

El parto 233

Lactancia materna y leche de fórmula 253

Suplementos 256

Recapitulación trimestre a trimestre 260

Te deseo lo mejor 269

Gracias 272

Referencias científicas 273

Acerca de la autora 274

Notas 276

Índice 278

Recetas 289

Querida lectora, en este libro me he referido al bebé en masculino porque yo tuve un niño y pensaba en él mientras escribía. Pero, por favor, sustitúyelo para que te encaje a ti.

NO ERES UN HORNO

¿Alguna vez has cocinado algo en un horno? ¿Un pastel, pan, verduras? Configuras el modo, la temperatura, y el tiempo y tu fiel electrodoméstico hace lo prometido: calienta el espacio a la temperatura requerida durante un tiempo determinado.

Pongamos por caso que estás preparando un pastel delicioso. Seleccionas los ingredientes, los compras, mides las cantidades y los preparas. Los tamizas, los derrites, los bates, los mezclas. Cuando la masa está lista y te sientes satisfecha con el resultado, la viertes en un molde y luego la introduces en el horno en cuestión. Pero, lo que es más importante, en cuanto el pastel se está horneando, ya no puede cambiar. El horno no puede transformar una masa de pastel de chocolate en un bizcocho de plátano. No puede añadir azúcar, ajustar la cantidad de vainilla o añadir más plátanos. No puede cambiar la calidad de la harina ni la procedencia de los huevos. A menos de que se te estropee o que de repente cambie la temperatura sin más, el horno solo hará aquello para lo que está diseñado: hornear. El resto de las cosas en relación con el pastel ya están dispuestas.

Sin más dilación, hablemos ahora de tu útero. ¿Sabes lo que tienen en común tu útero y el horno? No mucho. Aunque puede que hayas oído decir que alguien tiene «un bollito en el horno» cuando se refieren a que están haciendo crecer un bebé en su vientre, esta analogía es engañosa: implica que tu bebé está totalmente predeterminado cuando el espermatozoide llega al óvulo. Transmite el mensaje de que todo lo que tienes que hacer ahora es mantener la temperatura a 37 °C, intentar no hacer nada claramente perjudicial (cigarrillos, drogas, hacer *puenting* mientras bebes vodka) y simplemente esperar unas cuarenta semanas. Transmite el mensaje de que eres un reci-

piente de oxígeno, nutrientes y calor y que simplemente permites que el bebé crezca. El sentimiento que se transmite es algo así como «no te estreses, deja que la naturaleza siga su curso». Pero esto es un error.

Yo me dedico a la investigación científica y en trabajos anteriores exploré cómo el azúcar en sangre afecta a nuestro cuerpo y nuestra mente. Escribí dos libros en los que compartía pequeños hábitos que nos pueden ayudar a mantener los niveles de glucosa estables para mejorar nuestra salud y bienestar. Me ayudó a mí y a mucha más gente. Así que cuando me quedé embarazada decidí poner en práctica las mismas habilidades. Me sumergí en los estudios más recientes sobre nutrición durante el embarazo realizados por científicos de todo el mundo. Encontré décadas de pruebas publicadas, encuestas de población y libros magníficos, todos ellos repletos de información clave que toda madre debería conocer. Descubrí que somos muchísimo más que simples hornos: durante el embarazo tenemos una **influencia activa en nuestro bebé**, en su cognición y en su salud a largo plazo con lo que comemos (o no comemos) durante esos nueve meses.

Descubrí muchos hechos sorprendentes, como por ejemplo que el 90 % de las mujeres embarazadas no consumen suficiente colina, una molécula crucial (que obtenemos de alimentos como el hígado animal o los huevos) que forma las células cerebrales del bebé en el útero y que puede tener una influencia positiva en su memoria y sus niveles de atención. Además, un 70 % de las embarazadas no consumimos suficiente proteína, y esa carencia no solo puede erosionar nuestra propia masa muscular, sino que también puede programar el cuerpo de nuestro bebé para que genere menos músculo y desarrolle órganos más débiles. Otros estudios interesantes sugieren que los antojos de cosas dulces durante el embarazo podrían estar motivados por un antiguo mecanismo biológico (originalmente diseñado para asegurar que le aportáramos suficiente energía al bebé) que ahora hace que nos salga el tiro por la culata, porque en el contexto en el que vivimos hay un exceso de comida. Está claro que la mayoría de nosotras comemos

más azúcar estando embarazadas que no estándolo (en parte por las creencias populares, como la de que «tienes que comer por dos», que nos lleva a comer más dulces de los que necesitaríamos comer). Pero el azúcar en el embarazo puede tener un impacto en el desarrollo cerebral del bebé; y está asociado con la probabilidad de desarrollar trastornos de salud mental más adelante, así como diabetes, alta presión sanguínea y obesidad en la vida adulta. Algo que, cuando menos, es preocupante. Y la diabetes gestacional, un problema común durante el embarazo por el que tienes los niveles de azúcar en sangre demasiado altos, también tiene un impacto real en la salud del bebé a largo plazo. Además, la mayoría de las madres gestantes no consumen suficiente DHA durante el embarazo. El DHA es un ácido graso omega-3 que ayuda a las neuronas de tu bebé (las células cerebrales que procesan la información) a conectarse las unas con las otras, a la vez que reduce el riesgo de alergias y las probabilidades de un parto prematuro, una complicación que está en aumento a escala mundial y que tiene sus propias consecuencias a largo plazo. Por el camino he desvelado explicaciones fascinantes para muchas de las vivencias más comunes del embarazo, desde nuevas informaciones sobre las náuseas del primer trimestre hasta cómo cambia tu composición corporal después de dar a luz.

También aprendí algo que ha cambiado para siempre mi manera de percibir el embarazo: en cuanto tu bebé llega al mundo, sus cien mil millones de neuronas ya están formadas y no serán sustituidas. Esto significa que los nutrientes que le aportes durante estos nueve meses ayudarán a moldear los fundamentos de su cerebro de por vida.

Otra información clave tiene que ver con el ADN de tu bebé. Aunque no puedes cambiar el código genético que hereda tu bebé (mitad de la madre, mitad del padre), la historia no acaba aquí. El ADN no es un guion fijo e inamovible desde la concepción. Durante el embarazo pasa algo extraordinario: **tú influyes en qué genes de tu bebé se manifestarán y cuáles se quedarán silenciados**. Este proceso, llamado *epigenética*, funciona a través de unos interruptores químicos que encien-

den o apagan los genes. Los científicos lo llaman **programación fetal**, y la dieta es una de las fuerzas más poderosas que le dan forma. En la práctica, esto significa que tu bebé nace con un perfil epigenético influido por lo que comes, y si tienes más de una criatura y comes diferente en tus embarazos, tus hijos estarán programados de forma distinta.

¿Cuál es el rotundo mensaje de todos estos estudios? Que tu dieta durante el embarazo tiene un impacto de por vida en tu bebé.

Vale, sé que es mucha información que asimilar, pero tranquila, no es culpa tuya que no lo supieras. Yo tampoco lo sabía. Si ya has tenido hijos, están bien, tu cuerpo tiene maneras de compensar y asegurarse de que el bebé crece de forma saludable. Pero el poder de la nutrición se comunica muy escasamente en los cuidados médicos estándar que se reciben durante el embarazo, y a menos que tu trabajo consista en investigar artículos científicos, raro sería que la información te apareciera en la puerta de casa. Además, la ciencia es clara y emocionante: la alimentación durante el embarazo desempeña un papel clave a la hora de determinar el desarrollo de tu bebé. No es aquello de «mételo en el horno y olvídate», como el bollito.

De hecho, otra manera común y mucho más precisa de describir la relación entre tu bebé y tú es compararla con una semilla plantada en la tierra. La semilla contiene instrucciones genéticas cruciales: determinarán si se convertirá en una palmera, un rosal o una tomatera. Pero como sabe cualquier apasionado de la jardinería (yo no), la tierra es decisiva. No es tan sencillo como «plántala y crecerá muy alta y sana». Una tierra rica, densa, diversa y fertilizada hará crecer un árbol más sano que una tierra a la que no se le haya prestado atención. La tierra es cocreadora del plan genético del árbol, y este se adaptará a su entorno, precisando menos si se le ofrece menos.

Pues lo mismo pasa durante el embarazo: puede que tu bebé no reciba siempre lo que necesita, y será una persona diferente según lo que tenga a su alcance y aquello a lo que le hayas expuesto en tu vientre. Esto te da mucho más poder del que te habían dicho que tenías.

Y aunque no puedes elegir la semilla, tienes una influencia colosal en cuanto a la tierra.

Cuando me adentré por primera vez en estos estudios, me sentí desconcertada y a la vez con un exceso de entusiasmo (ya te lo explicaré mejor en el capítulo 2, pero me puse a tragar cachos congelados de hígado de ternera). Pero también sentí fascinación y determinación por poner en práctica los principios más útiles. Así que lo destilé todo y lo convertí en un puñado de hábitos clave que podían mejorar la salud de mi bebé y que era factible gestionar a la vez que me echaba a llorar constantemente por culpa de las hormonas, hacía malabares para poder trabajar, nos mudábamos y me sentía abrumada por toda la planificación que necesitaba hacer para darle la bienvenida a mi bebé.

Unos meses más tarde empecé a compartir lo que había aprendido con amigas que estaban embarazadas. Sus enérgicas reacciones a la ciencia (primero sorpresa y luego empoderamiento) me hicieron ver lo mucho que se necesitaba el acceso a esta información. Y por eso decidí recogerla toda en este libro, para que más personas pudieran beneficiarse de ella.

Lo he hecho muy sencillo: empezamos viendo cómo la dieta afecta a tu bebé durante el primer trimestre, más propenso a las náuseas, que es distinto del resto del embarazo. Luego nos adentramos en el corazón del libro: **cuatro capítulos, cada uno centrado en un principio alimentario diseñado para darle a tu bebé una poderosa ventaja de por vida, lo que yo denomino «componentes básicos del embarazo»**. Cada sección está repleta de ciencia puntera y concluye con un plan de acción que te da trucos prácticos y recomendaciones que ya puedes empezar a utilizar. Hacia el final del libro encontrarás un capítulo con varios temas más pequeños, como el café y el alcohol, luego un chapuzón en la ciencia del parto (así como lo que me ayudó a mí durante el trabajo de parto y el parto), orientación sobre la lactancia y la leche de fórmula, una sección dedicada a los suplementos, una recapitulación entera trimestre a trimestre y la recopilación de referencias científicas. Acabo el libro con recetas para ayudarte a implementarlo todo.

El capítulo 1 gira en torno a lo que le pasa a tu nivel de azúcar en sangre durante el embarazo. Después de comer almidones o azúcar, tu azúcar en sangre (glucosa) aumenta de forma natural. Estos aumentos se llaman picos de glucosa. Durante el embarazo es menos eficiente gestionarlos, con lo que los picos pueden ser más agudos y durar más tiempo. Y esto es relevante porque pueden programar el ADN de tu bebé de un modo determinado e incluso predisponerle para que tenga una atracción de por vida hacia el azúcar. También compartiré lo que se puede hacer con los antojos y cómo controlar el azúcar puede reducir el riesgo de que tu hijo padezca enfermedades como la diabetes tipo 2 en el futuro. En el capítulo 2 conocerás la colina, un nutriente extraordinario que se esconde ante nuestras narices, con una influencia mensurable en el desarrollo cerebral de tu bebé. El capítulo 3 redefine la concepción que tenemos de la proteína, y analiza por qué es importante la masa muscular durante el embarazo y por qué el hecho de que la mayoría de nosotras tengamos un consumo insuficiente de proteína puede afectar la composición corporal de nuestro bebé incluso después del nacimiento. En el capítulo 4 descubrirás el DHA, un ácido graso omega-3 derivado de algas marinas que ayuda a que las neuronas de tu bebé se conecten y se comuniquen, y que es esencial para las conexiones neuronales dentro del útero. La mayoría de las madres no ingieren suficiente cantidad de estos tres componentes básicos: colina, proteína y DHA. De hecho, **los estudios demuestran que menos de un 10 % de las mujeres embarazadas en países de ingresos altos alcanzan niveles óptimos**. Como decía, esto (aún) no es un conocimiento generalizado.

Acabaré la introducción diciendo lo siguiente: cuando estás embarazada, eres una científica-maga-creadora-de-vida con superpoderes reales. Y si sabes cómo utilizarlos, puedes tener un impacto positivo en la salud de tu bebé de por vida. Así que vamos a ello.

Notas preliminares

Para empezar: si no haces nada de lo que aparece en este libro, lo más probable es que tu hijo esté la mar de bien. Cuando mi madre estaba embarazada de mí, cada mañana desayunaba cereales Special K con una montaña de azúcar por encima y los hacía bajar con Coca-Cola *light*. Y salí bien, aparte de una obsesión insana por los gatos y una o dos crisis existenciales al día: totalmente normal.

Aunque..., a decir verdad, a lo largo de los años he experimentado una larga lista de problemas de salud física y mental, desde ataques de pánico y despersonalización (un trastorno que te hace sentir como un extraño dentro de tu propio cuerpo), hasta una casi prediabetes a los veinte. Y no puedo evitar pensar: ¿y si alguno de estos problemas se remonta a lo que pasó cuando estaba dentro del útero? Quizás fue la Coca-Cola *light*, quizás el azar, o tal vez estaba destinada a ser una amante de los gatos con un leve miedo existencial. Nunca lo sabré a ciencia cierta y, de hecho, tampoco me hace falta saberlo: soy una adulta funcional y mayoritariamente saludable y tiro adelante sin problemas.

Así que si ya has tenido hijos y no eras consciente de estos datos científicos, o si estás descubriendo este libro en una fase avanzada de tu embarazo, no te preocupes. Los pilares para hacer crecer un bebé ya los tienes: tu cuerpo (incluido tu útero) y acceso a oxígeno y comida.

Aunque puede que al principio la ciencia que contiene este libro te parezca abrumadora, no pretende hacerte sentir culpable ni asustarte. Lo tienes aquí por si sientes curiosidad por las optimizaciones adicionales que puedes aportar. Incluso si solo sacas unas pocas ideas de estas páginas y las utilizas de vez en cuando, ya estará genial. No tienes que hacerlo todo cada día (por lo menos yo no lo conseguí).

También me gustaría añadir que la ciencia aquí contenida no es

para nada una receta mágica para el embarazo perfecto y un bebé perfectamente sano. Podrías seguir cada principio de este libro a rajatabla y continuar enfrentándote a cosas que están fuera de tu control (dentro de unas páginas te contaré una experiencia que viví hace poco). Lo que comes no es el único factor que moldea la salud de tu bebé: el acceso a la atención médica, el estatus socioeconómico, el entorno en el que nace tu bebé, la genética, la pura suerte o el azar, cosas que aún no comprendemos y mucho más también desempeñan su papel.

Puede que durante el embarazo sientas que no puedes controlar muchos de los cambios que se producen en tu cuerpo, pero la nutrición es una de las pocas cosas en las que sí puedes influir, y los cambios sencillos y respaldados por la ciencia que te propongo pueden darle realmente un buen empujón inicial a tu bebé. Actualmente, con el aumento de enfermedades crónicas y los retos a los que se enfrentan personas cada vez más jóvenes, como los trastornos de salud mental, la diabetes y la hipertensión, cualquier acción que fortalezca el entorno uterino es importante, especialmente dada la cantidad de estudios que destacan las conexiones entre la experiencia de una criatura en el útero y el riesgo de padecer estos problemas de salud, como pronto descubrirás. La cuestión es que si estás al tanto de la teoría, lo más probable es que juegues tantas cartas a favor de tu bebé como te sea posible. Y no tienes por qué esperar hasta quedarte embarazada. Aplicar los principios de este libro antes del embarazo te ayudará a predisponerte para triunfar. Nunca es demasiado pronto para empezar.

El segundo aspecto que quiero comentar es que soy bioquímica, no médica. Considérame como una traductora de ciencia o una profesora. Recolecto estudios publicados por comunidades científicas de todo el mundo, pautas de agencias de salud, libros de texto de fisiología, y los desgrano para convertirlos en informaciones sencillas y prácticas que puedas usar realmente. Como resultado, todo lo que encontrarás en estas páginas está basado en información y guías de alcance general y tiene el objetivo de informarte y empoderarte, no de diag-

nosticar, curar, prevenir ni tratar ninguna enfermedad o problema de salud. No tiene en cuenta tu historial médico ni tus circunstancias de salud personales, ni tampoco constituye asesoramiento médico, con lo que es fundamental que lo consultes con tu equipo sanitario y con un profesional de la salud cualificado antes de hacer cualquier cambio en tu dieta o en la forma en que gestionas tu salud.