

# Pregorexia: el temor a ganar peso durante el embarazo

[consalud.es/estetic/nutricion/pregorexia-temor-ganar-peso-embarazo\\_75121\\_102.html](https://consalud.es/estetic/nutricion/pregorexia-temor-ganar-peso-embarazo_75121_102.html)



Durante el embarazo es importante llevar una alimentación saludable, sin embargo, hay madres que no lo cumplen por el temor a engordar.

Es aquí cuando entra en juego la pregorexia, "un trastorno psicológico en el cual la mujer embarazada tiene temor a ganar peso durante el embarazo y empieza a tener una conducta alterada en su alimentación", señala el doctor **Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED)**, quien añade que "tiende a restringirla mucho o a hacer ejercicio físico muy intenso o a tener atracones seguidos de vómitos y purgas con laxantes".

Pero, ¿cuáles son sus causas? **Las causas son de origen psicológico, biológico e interpersonal.** En la causa psicológica podrían ser las mismas que llevan a una mujer a tener anorexia nerviosa y/o bulimia. "De hecho, un alto porcentaje de mujeres que sufrieron anorexia nerviosa en la adolescencia terminan desarrollando pregorexia durante su embarazo", comenta el doctor.

**Es un trastorno psicológico en el cual la mujer embarazada tiene temor a ganar peso durante el embarazo y empieza a tener una conducta alterada en su alimentación**

Por otro lado, añade, "hay una serie de causas sociales en este trastorno y es la excesiva presión social de la publicidad y la moda sobre las mujeres para mantener un cuerpo 10. Incluso no ayuda el que algunas mujeres famosas muestren su actividad física y su buena forma física durante su embarazo".

## CONSECUENCIAS PARA LA MADRE Y EL FETO

**Las consecuencias para la madre son:** hipertensión, disminución del volumen de líquido amniótico, desnutrición, descalcificación ósea, piel seca y agrietada, bradicardia y arritmias, baja producción de leche e, incluso, desprendimiento placentario.

**"Para el bebé las consecuencias son:** parto prematuro, aumento de las complicaciones durante el parto, aumento de la probabilidad de fallecimiento en el primer mes de vida, bajo peso al nacer, valores de Apgar bajos al nacer, aumento de la probabilidad de retraso mental, insuficiencia respiratoria, alteraciones neurológicas, déficit de atención con hiperactividad e, incluso, cociente intelectual más bajo y déficits emocionales durante toda su vida", subraya Domingo Carrera.

¿Cómo puede solucionarse el problema? **Al ser una enfermedad de base psiquiátrica el abordaje de esta enfermedad debe ser con psiquiatra, psicólogo, ginecoobstetra y nutricionista.** "Es importante normalizar las horas de comida y crear un ambiente relajado en torno a ellas. La familia debe vigilar a la mujer preeclámpsica, pero sin agobiarla en torno a cantidades de comida y tipo de alimentos. Se debe tratar de conseguir que la mujer gane entre 9 y 12 kilos en todo el embarazo pero no menos ni más", concluye el experto.

Estetic.es