

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

OBESITÀ IN GRAVIDANZA

L'eccessivo aumento di peso durante la gravidanza è uno dei più importanti fattori di rischio per il mantenimento del peso post-parto e di conseguenza per il successivo aumento di peso e obesità nelle donne. Tuttavia, poche sperimentazioni hanno adeguatamente esaminato l'efficacia di un intervento comportamentale di controllo del peso durante la gravidanza.

L'obiettivo era verificare se un intervento comportamentale durante la gravidanza può diminuire la percentuale di donne che durante i nove mesi aumentano di peso più di quanto raccomandi l'Institute of Medicine (1990). Inoltre, si voleva accrescere la percentuale di donne che ritornano al peso pre-gravidanza entro sei mesi dal parto.

Lo studio era una sperimentazione randomizzata, in singolo cieco, controllata. Le partecipanti, a 13,5 settimane di gestazione, avevano un'età media di 28,8 anni. Tra le pazienti, 201 donne erano normopeso e 200 erano in sovrappeso od obese.

Le partecipanti venivano assegnate in maniera randomizzata, per categoria di peso, al trattamento standard o all'intervento comportamentale. L'intervento prevedeva un colloquio faccia a faccia, l'invio settimanale di email con materiale informativo sul corretto aumento di peso, sull'alimentazione sana e sull'attività fisica, oltre a grafici personalizzati dell'andamento ponderale e un feedback telefonico. A sei mesi dal parto l'82% delle partecipanti continuava ad aderire alla sperimentazione.

L'analisi mostra che l'intervento, rispetto al trattamento standard, ha diminuito la percentuale di donne normopeso che eccedevano le raccomandazioni dell'Institute of Medicine (il 40,2% contro il 52,1%), mentre aumentava la percentuale di donne normopeso e in sovrappeso/obese che tornavano al peso pre-gravidanza (o meno) entro sei mesi dal parto (il 30,7% contro il 18,7%).

I ricercatori hanno concluso che un intervento comportamentale a bassa intensità durante la gravidanza riduce l'eccessivo aumento ponderale in donne normopeso e previene il mantenimento del peso dopo il parto nelle donne normopeso e in sovrappeso/obese.

Fonte:

Randomized trial of a behavioral intervention to prevent excessive gestational weight gain: the Fit for Delivery Study. Phelan S, Phipps MG, Abrams B, Darroch F, Schaffner A, Wing RR. Am J Clin Nutr. 2011 Apr;93(4):772-9. Epub 2011 Feb 10.