

Sobrepeso y fertilidad

El sobrepeso u obesidad puede reducir la fertilidad de la mujer.

Durante el embarazo, el peso excesivo incrementa los riesgos normales asociados a ese estado.

La pérdida de peso puede mejorar la fertilidad y el resultado del embarazo.

El Índice de Masa Corporal (IMC):

Es una sencilla escala que permite conocer lo necesario para corregir el peso en relación a la estatura.

Se obtiene dividiendo nuestro Peso (en Kilogramos) por nuestra Altura (en metros) al cuadrado: $IMC = \frac{PESO (Kg)}{ALTURA (m) \text{ al cuadrado}}$

ALTURA (m) al cuadrado

En la mujer, un Índice de Masa Corporal (IMC) de 25 a 29 es considerado sobrepeso. La obesidad es definida como un IMC de 30 o más alto, según vemos en el siguiente cuadro:

Mujeres	Hombres	Diagnóstico
- de 16	- de 17	Desnutrición
17 a 20	18 a 20	Bajo Peso
21 a 24	21 a 25	NORMAL
25 a 29	26 a 30	Sobrepeso
30 a 34	31 a 35	Obesidad
35 a 39	36 a 40	Obesidad Marcada
40 o +	+ de 40	Obesidad Mórbida

Cómo la obesidad afecta la fertilidad:

Ciclos menstruales irregulares o infrecuentes.

Aumento en la tasa de infertilidad.

Riesgo durante la cirugía reproductiva.

Aumento en el riesgo de aborto espontáneo.

Menor éxito con los tratamientos de fertilidad.

Complicaciones potenciales del embarazo causadas por la obesidad:

Riesgo aumentado de hipertensión.

Riesgo aumentado de diabetes de embarazo.

Riesgo de malformaciones del recién nacido.

Riesgo de neonatos de peso excesivo.
Riesgo de parto por cesárea.

Los beneficios de bajar de peso:

Una pérdida de peso de 5-10% puede mejorar los índices de ovulación y embarazo.

Mejora la salud, incluyendo reducción en los índices de hipertensión, diabetes y enfermedad cardíaca.

Mejora la autoestima.

Bajar de peso requiere mantener una dieta equilibrada y saludable y hacer actividad física.

Es recomendable la consulta a un profesional, para establecer las pautas más convenientes en cada caso.