Les femmes enceintes ne doivent plus manger pour deux

Compte Test - 2012-05-19 09:14:00 - Vu sur pharmacie.ma

En 2006, une étude a montré que la moitié des femmes britanniques en âge de procréer étaient obèses ou en surpoids. Et on estime que 20 à 40 % des femmes américaines et européennes prennent, au cours de leur grossesse, plus de poids que ne le recommande le corps médical.

Une étude publiée jeudi dans le British Medical Journal révèle qu'un régime alimentaire faiblement calorique est le meilleur moyen d'éviter bon nombre de complications pour la mère et l'enfant. Loin devant l'exercice physique ou la combinaison des deux.

Les chercheurs de la Queen Mary University of London, ont montré, à partir de données collectées sur plus de 7200 femmes, qu'une alimentation équilibrée permet de réduire la prise de poids de 4 kilogrammes au cours de la grossesse, contre seulement 0,7 kg avec l'exercice physique seul et 1 kg avec les deux interventions. Le risque d'être victime d'une pré-éclempsie (augmentation de la tension artérielle au-dessus de 14/9) est également réduit d'un tiers. Tout comme celui de donner naissance à un bébé prématuré. La probabilité de développer un diabète gestationnel chute quant à elle de 61 %.Pharmacies.ma - 19 mai 2012(Source: sante.lefigaro.fr)