

# Pesquisa sugere melhor período para mulher perder peso após gravidez



Uma pesquisa conduzida por médicos do Canadá sugere que o período entre três e 12 meses depois do parto é o ideal para **perder os quilos a mais ganhos durante a gravidez**.

Segundo o estudo, publicado na revista especializada *Diabetes Care*, as mães que não conseguem perder o excesso de peso dentro de um ano depois do nascimento do bebê, ou engordam neste período, podem correr sérios riscos de saúde.

Os pesquisadores afirmam que esse grupo pode vir a sofrer problemas como **hipertensão** e outros fatores que provocariam diabetes e doenças cardíacas no futuro.

O estudo revelou que os fatores de risco mais elevados para a saúde das mulheres - observados um ano depois do parto e naquelas que não emagreceram - não foram verificados três meses após o nascimento do bebê.

A conclusão sugere que o período crítico para as mulheres perderem pelo menos uma parte do peso extra ganho durante a gravidez se estende de três a 12 meses depois do parto.

Os pesquisadores canadenses acompanharam o **emagrecimento** depois do parto de um grupo de cerca de 300 mulheres saudáveis. Eles também monitoraram fatores de risco para diabetes e doenças do coração, como a pressão sanguínea, o LDL (colesterol ruim) e a resistência à insulina (hormônio responsável pela redução da glicemia, a taxa de glicose no sangue).

"A maioria das mulheres não está voltando ao peso de antes da gravidez logo imediatamente (depois do parto) e descobrimos que o padrão típico é que mais de 80% não fazem isto durante três meses", disse Ravi Retnakaran, pesquisador em diabetes e clínico do Hospital Mount Sinai, de Toronto, responsável pela pesquisa.

"Sugerimos que, entre 3 e 12 meses, a mulher já deva estar na trajetória do emagrecimento", acrescentou.

"Percebemos que o período entre 3 e 12 meses depois do parto é crucial. Neste período, médico e paciente devem prestar atenção ao controle do peso, o que poderá ser muito importante para a saúde metabólica e vascular a longo prazo", afirmou Retnakaran.

## GANHO DE PESO

Por causa do crescimento do bebê, é normal o aumento de peso durante a gravidez. Em média, ao longo dos nove meses de gestação, mulheres costumam ganhar cerca de 20% ou mais de seu peso total.

Depois do parto, as tentativas de perder peso podem ser prejudicadas pela **falta de exercícios e também pela falta de sono**.

A pesquisa também mostrou que o peso de uma mulher um ano depois do parto é um forte indício de como será seu peso 15 anos depois.

A hipótese, segundo os médicos do Hospital Monte Sinai, é que o **efeito cumulativo** do ganho de peso durante cada gravidez contribui para que a mulher tenha um risco maior de desenvolver doenças como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Ao fim do estudo, os médicos descobriram que 75% das pesquisadas perderam peso entre três e 12 meses após o parto. Eles acrescentaram que a prática de exercícios foi importante para alcançar a meta.

As 25% restantes que não emagreceram ou que engordaram tinham um perfil que mostrava um risco maior de desenvolver diabetes e doença cardíacas no futuro.

Maureen Talbot, enfermeira cardíaca da organização especializada em cuidados com o coração British Heart Foundation, reconhece que pode ser difícil perder peso depois da gravidez, mas lembra que ficar acima do peso aumenta o risco de ataque cardíaco e derrame.

"Com um bebê novo você vai, sem dúvida, ficar ocupada, então não tente correr para dietas e uma rotina extenuante de exercícios", diz Talbot.

"Ao invés disso, volte a fazer exercícios de forma equilibrada encaixando atividades físicas em sua rotina, por exemplo, uma caminhada na hora do almoço ou uma aula de ginástica com o bebê", acrescentou.

**Fonte: BBC**