



## 764 - DIETA MEDITERRÁNEA Y SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES EN EMBARAZO: ANÁLISIS SECUNDARIO DE WALKING\_PREG

N. Cano-Ibáñez, I. Barroso-Ruiz, R. Benito-Villena, S. Martín-Peláez, A. Bueno-Cavanillas, C. Amezcuá-Prieto

Department of Preventive Medicine and Public Health, University of Granada; CIBERESP; Investigación Biosanitaria de Granada IBS.GRANADA; Obstetrics and Gynecology Service, Hospital Universitario Virgen de las Nieves; PhD Program in Clinical Medicine and Public Health, University of Granada.

### Resumen

**Antecedentes/Objetivos:** Los síntomas digestivos en el embarazo, como náuseas, vómitos y estreñimiento, afectan la calidad de vida. La dieta mediterránea (MedDiet), rica en aceite de oliva, verduras, frutas, legumbres y cereales; con consumo moderado de pescado y lácteos, y bajo en carne, podría aliviar estos síntomas. Este estudio busca (1) analizar la prevalencia de síntomas digestivos en cada trimestre y (2) examinar la relación entre la adherencia a MedDiet al inicio del embarazo y la prevalencia de estos síntomas.

**Métodos:** Se realizó un análisis secundario del ensayo Walking Preg Project en embarazadas españolas adultas (N = 237). Se evaluó la adherencia a MedDiet y síntomas digestivos (náuseas, vómitos, estreñimiento) en la 12.<sup>a</sup>, 19.<sup>a</sup> y 32.<sup>a</sup> semana de gestación. La adherencia a MedDiet se midió con un cuestionario de 13 ítems y se categorizó entre baja, media, alta. Los síntomas se midieron con el Inventory of Symptoms of Pregnancy. Se realizaron análisis multinomiales ajustados con STATA v.15 para evaluar asociaciones entre MedDiet y síntomas gastrointestinales.

**Resultados:** Se observaron diferencias significativas en la adherencia a MedDiet durante el embarazo. Las mayores disminuciones en la prevalencia de náuseas (10,0 frente a 18,8%,  $p < 0,001$ ) y vómitos (5,0 frente a 8,7%,  $p < 0,001$ ) fueron en las mujeres con alta adherencia a MedDiet, en comparación con aquellas con baja adherencia, entre la 32.<sup>a</sup> y la 19.<sup>a</sup> SG. El estreñimiento se mantuvo durante todo el embarazo. No se encontró una asociación significativa entre la adherencia a MedDiet al inicio del embarazo y los síntomas gastrointestinales maternos.

**Conclusiones/Recomendaciones:** Se observaron diferencias significativas en la adherencia a MedDiet. La mayor reducción en la prevalencia de náuseas (10,0 vs. 18,8%,  $p < 0,001$ ) y vómitos (5,0 vs. 8,7%,  $p < 0,001$ ) ocurrió en mujeres con alta adherencia, frente a baja adherencia, entre la 32.<sup>a</sup> y 19.<sup>a</sup> SG. El estreñimiento persistió durante el embarazo. No se halló asociación significativa entre la adherencia a MedDiet al inicio y los síntomas gastrointestinales.