

## ASPECTELE OBEZITĂȚII DEZVOLTATE ÎN SARCINĂ ASUPRA MAMEI ȘI COPILULUI

Mihaela CIOBANU, Olga CERNELEV

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, Republica Moldova

*Autor corespondent: Mihaela Ciobanu, e-mail: miiaciobanu1@gmail.com*

**Cuvinte-cheie:**  
*obezitate, infertilitate, riscuri gestaționale, sănătate, mamă, descendenți.*

**Introducere.** Organizația Mondială a Sănătății arată că pe întregul Mapamond, ratele de supraponderabilitate și obezitate au atins niveluri periculoase și „continuă să crească”. Circa 60% din adulții europeni și o treime din copii, suferă de greutate în exces, aceasta devenind cauza a peste 1,2 milioane de decese sau 13% în fiecare an. Prevalența supraponderabilității și a obezității în rândul femeilor din regiunea europeană constituie – 54%, iar în Republica Moldova – 55,8%, fapt ce demonstrează gravitatea acestei boli netransmisibile.

**Scopul.** Identificarea complicațiilor excesului de greutate în contextul îmbunătățirii practicilor naționale privind managementul greutateii corporale la gravide.

**Material și metode.** A fost realizată o sinteză narativă a studiilor PubMed, pe perioada 2022-2023, privind conexiunea dintre obezitate și sarcină la femei, precum și practicile actuale utilizate de specialiști în managementul greutateii corporale.

**Rezultate.** Incidența infertilității la femeile cu exces ponderal este de trei ori mai mare decât la femeile cu greutate normală. Sporirea masei corporale la persoanele de gen feminin poate crește riscul apariției complicațiilor în timpul sarcinii, precum: hipertensiunea arterială și preeclampsia, diabetul gestațional, infecțiile urinare, avortul spontan etc. Pe lângă riscurile atribuite, un indice de masă corporală mai mare de 30 kg/m<sup>2</sup> poate afecta dezvoltarea ulterioară a copilului prin sporirea predispoziției pentru obezitate, instalarea diabetului zaharat de tip 2, creșterea riscului cardiovascular la vârsta adultă etc. În pofida acestor complicații, femeile cu exces de greutate pot avea o sarcină sănătoasă. În acest sens, este nevoie de un management coerent al greutateii corporale. În scopul prevenirii complicațiilor, Institutul de Medicină din SUA (IoM) a elaborat „Ghidul privind creșterea optimă în greutate în perioada de sarcină”. IoM sugerează un exces ponderal total de la cinci până la nouă kg pentru femeile obeze și 6,8 până la 11,3 kg pentru cele supraponderale. Aceste recomandări au parvenit în urma realizării studiilor observaționale realizate pe lotul de femei de origine europeană, iar generalizarea lor pentru alte grupuri rasiale și etnice poate varia. În pofida limitărilor sale, recomandările pentru creșterea în greutate gestațională pot oferi clinicienilor o bază practică în gestionarea corectă a obezității în timpul sarcinii. Alături de managementul greutateii corporale, se recomandă adoptarea obiceiurilor alimentare sănătoase combinate cu practicarea de exerciții fizice ușoare. În acest sens, este importantă sporirea consumului de fructe și de legume, optarea pentru cereale integrale și produse derivate din ele, consumul zilnic de semințe oleaginoase, nuci, migdale, caju, fistic etc., reducerea aportului de sare, de zahăr și de grăsimi la gătit și la mese, evitarea consumului de carne procesată etc.

**Concluzii.** Obezitatea are un impact negativ asupra tuturor aspectelor legate de starea de sănătate a femeii în timpul sarcinii precum și a viitorului copil. În scopul reducerii apariției posibilelor complicații pot fi utile recomandările Institutului de Medicină din SUA privind managementul greutateii corporale, adoptarea alimentației echilibrate și practicarea regulată a activității fizice.