



Consumo de cafeína en el embarazo

Evaluación del consumo de cafeína y las complicaciones cardiometabólicas maternas del embarazo.

Pregunta: ¿La ingesta de cafeína se asocia con complicaciones cardiometabólicas importantes durante el embarazo (es decir, diabetes gestacional [DMG], preeclampsia, hipertensión gestacional)?

En este estudio de cohorte de 2802 mujeres embarazadas, la ingesta baja y moderada de bebidas con cafeína, dentro de las pautas actuales de menos de 200 mg por día, desde principios del segundo trimestre se asoció con un menor riesgo de DMG, niveles más bajos de glucosa en la detección de DMG y un perfil cardiometabólico más favorable en comparación con ningún consumo. La cafeína no se asoció con hipertensión gestacional o preeclampsia.

Los hallazgos de este estudio pueden ser tranquilizadores para las mujeres embarazadas con una ingesta moderada de cafeína y deben considerarse en el contexto de los datos publicados sobre las asociaciones con la salud de la descendencia. Se recomienda a las mujeres limitar el consumo de cafeína a menos de 200 mg por día en función de los riesgos para la salud fetal. Los impactos de la cafeína en la salud materna siguen sin estar claros.

Hinkle SN et al. Assessment of Caffeine Consumption and Maternal Cardiometabolic Pregnancy Complications. JAMA Network Open. 2021;4(11):e2133401. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.33401

[Documento de libre acceso CC-BY.](#)