

El ejercicio rebaja el peso de la obesidad genética

El aumento de kilos ligado a los genes se reduce con actividad física



ALEX GARCIA

El efecto antiobesidad del ejercicio se detecta incluso con una actividad física moderada

ANA MACPHERSON
Barcelona

La predisposición genética a la obesidad tiene matices de mucho peso si el afectado es sedentario o mínimamente activo: la diferencia llega al 40% entre dos personas igualmente predispuestas. Así lo ha demostrado un equipo de la Universidad de Cambridge que estudió una población de 20.430 personas entre los 39 y los 79 años y cuyos resultados ha publicado en la revista *PLoS Medicine*.

Aunque la investigación plantea numerosas incógnitas a resolver en otros estudios, de lo que están seguros los autores es de que tener una moderada actividad física atenúa en gran manera el efecto negativo que tienen determinadas alteraciones genéticas que favorecen el aumento de peso. Y también que ese hallazgo

Se calcula que entre el 30% y el 40% de la obesidad está relacionado con factores genéticos

tendrá consecuencias importantes para cambiar el rumbo del aumento epidémico del número de obesos en las sociedades desarrolladas.

Se calcula que entre el 30% y el 40% de la obesidad está relacionado con factores genéticos (el resto tiene que ver sobre todo con la forma de vida: lo que se come y lo que uno se mueve). Y aunque en las consultas médicas no se suele estudiar ese detalle genético, desde hace algunos años se ha avanzado mucho en esa concreción y se sabe que hay una docena de alteraciones genéticas concretas vinculadas con la obesidad.

Los investigadores de la Uni-

versidad de Cambridge establecieron una tabla de riesgo, de manera que cada individuo podía tener una puntuación mínima de 0, si no contaba con ninguna de las doce alteraciones, y una puntuación máxima de 24 si había heredado las doce alteraciones de su madre y su padre. Y concluyeron que cada punto entre el 0 y el

24 suponía al individuo 445 gramos más.

Midiendo ese riesgo genético entre personas activas y sedentarias comprobaron que, para las activas, cada punto genético sumaba 364 gramos –y no 445– y, en cambio, para un sedentario, cada punto valía casi 600 gramos de peso. Una diferencia que casi alcanza el 40%.

Al medir las diferencias según el índice de masa corporal, comprobaron también que si por cada punto de herencia pro obesidad aumentaba el 12%, entre los sedentarios el problema crecía el 16% y entre los activos, el 10%.

El ejercicio no desactiva los genes –porque quienes tienen esas alteraciones genéticas suben de peso y de índice de masa corporal– pero modifica los efectos conocidos.

Lo que aún no saben es cómo: ¿el ejercicio activa otros genes que neutralizan o al menos contrarrestan la expresión de los que favorecen la obesidad?, ¿el sedentarismo multiplica en cambio la expresión de esos genes? Un equipo de investigadores del IMIM de Barcelona también ha podido establecer la relación entre la dieta rica en aceite de oliva y la expresión de genes cardiosaludables. La interacción entre modos de vida y la inamovible genética es uno de los ámbitos de investigación en expansión.

Precisamente una de las tres Nobel de Medicina del año pasado, Elizabeth Blackburn, publicaba hace un par de años cómo una dieta equilibrada, la práctica habitual de actividad física y la capacidad de resistir al estrés psicológico influyen en el organismo y su longevidad protegiendo los telómeros, las puntas de los cromosomas. Cuando esas puntas se acortan y se deterioran, el organismo está envejeciendo. De nuevo el ejercicio incide. Y en el bando contrario, también se ha probado que tabaquismo y obesidad degradan los telómeros. ●

Sanidad avanza que el PP atrasará la ley del tabaco

■ El Ministerio de Sanidad confía en que el Congreso no demore la tramitación de la reforma de la ley antitabaco y se extienda la prohibición de fumar a todos los bares, restaurantes y demás espacios públicos a partir de enero del 2011. De no ser así, “se estaría perdiendo el tiempo”, según el secretario general de Sanidad, José Martínez Olmos. El PP reconoce que pedirá “comparencias de todos los sectores afectados”, lo que podría trastocar los planes de Sanidad. Desde el ministerio apuestan por fijar una fecha para que los fumadores se concienten de la nueva situación que dibujará esta ley, de ahí que se haya pensado en enero del 2011. “Hay suficiente consenso social y político”, opina Martínez Olmos.

Grecia prohibió fumar ayer, por segunda vez, en todos los espacios públicos cerrados y confía en que esta vez se respete gracias a las multas. Allí fuma el 40% de la población. / Europa Press