



La genética de la obesidad

Para algunas enfermedades los factores genéticos tienen mayor relevancia y para otras enfermedades son los factores ambientales, pero para ambos casos la interacción genoma (conjunto de genes) y ambiente determinan el estado de salud. Actualmente se han hecho más evidentes y comunes las enfermedades como obesidad, diabetes, enfermedades del corazón e hipertensión e incluso se consideran como pandemias.

El estudio de las enfermedades metabólicas nace en 1962 con la “Teoría del genotipo ahorrador” de Neel, que sugiere que la obesidad y la diabetes son enfermedades modernas, influenciadas por nuestra carga genética y estilos de vida menos saludables (sedentarismo, estrés, alimentación no balanceada, etc.). Se indica que estos genes son los responsables de hacer más eficiente y optimizar la energía durante períodos prolongados de ayuno, almacenando la energía en forma grasa. Lo que fue un mecanismo de supervivencia es hoy una fuente de riesgo a la salud debido a que el humano contemporáneo ya no necesariamente sufre de ayunos, ingerimos alimentos en mayores cantidades y tenemos una vida cada vez más sedentaria.

Por otro lado, la “Teoría de Barker” que dice que los adultos que fueron mal alimentados en las etapas pre y post natal tienden a padecer enfermedades del corazón y diabetes porque en el intraútero se realizó una reprogramación debido a la mala alimentación, provocando defectos en el apetito y saciedad; esto hace que tengamos muchos genes que nos dan capacidad de almacenar grasas en época de abundancia para enfrentar otras de escasez; y al no haber escasez se acumula la grasa por instrucción genética.

La solución al problema del GENOTIPO AHORRADOR es estar consciente de su influencia y de la adecuada alimentación balanceada.

Para evitar la obesidad, diabetes y enfermedades del corazón es bueno adecuar nuestro estilo de vida:

- Procurar una alimentación balanceada en el embarazo y la etapa temprana de la niñez.
- Actividad física diaria, con rutina de ejercicios por 30 minutos mínimo.
- De tres a cinco tiempos de comida balanceada al día.
- Dependiendo de su perfil genético cuidar la ingesta de grasas, carbohidratos, sal y calorías en general.

Con base al artículo Genotipo Ahorrador/Licda. Alejandra Fuentes de Sanchinelli/Revista TuSalud y Bienestar