



Portada > Salud > **Medicina**

ADOLESCENTES

Cuando la voluntad supera al ADN

Actualizado lunes 03/05/2010 08:41 (CET)

CRISTINA G. LUCIO

MADRID.- En los últimos años, la ciencia ha identificado varias mutaciones genéticas relacionadas con la obesidad. Estas pequeñas alteraciones escritas en el ADN inciden directamente en nuestras posibilidades de engordar, nos hacen más propensos al sobrepeso. Sin embargo, no tienen 'la última palabra' sobre nuestro organismo. Tal como acaba de poner de manifiesto una investigación con participación española, el ejercicio puede 'desactivar' su poder.

Este trabajo, que se publica en las páginas de la revista 'Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine', evaluó a 752 adolescentes de 10 países europeos que portaban una alteración en el gen FTO, uno de los relacionados con la obesidad. Concretamente, estos jóvenes presentaban una variante conocida como **rs9939609**, que se ha asociado con un aumento significativo del peso y la grasa corporal en diferentes poblaciones.

Además de medir su talla, peso y circunferencia abdominal, entre otras variables, los autores de esta investigación analizaron la cantidad de ejercicio que los participantes realizaban al día a través de un acelerómetro, un aparato capaz de registrar la **cantidad e intensidad de los movimientos**.

"Las recomendaciones generales de actividad física para los niños y adolescentes dicen que éstos deberían hacer al menos 60 minutos de actividad física todos los días de la semana [...] Queríamos saber si seguir las recomendaciones podía atenuar el efecto de la mutación genética", comentan los investigadores en su trabajo.

Los resultados de su análisis confirmaron esta hipótesis. Según sus datos, en aquellos adolescentes que realizaban más de una hora diaria de ejercicio –de moderado a intenso–, **"la presencia del genotipo de riesgo no se asociaba con un mayor índice de masa corporal**, porcentaje de grasa o circunferencia abdominal". Por el contrario, para los jóvenes más sedentarios, la existencia de la alteración genética sí resultaba determinante.

Cumplir las recomendaciones

En sus conclusiones, los investigadores subrayan que sus hallazgos tienen implicaciones fundamentales para la salud pública ya que indican que "cumplir con las recomendaciones de actividad física puede contrarrestar una predisposición genética al sobrepeso y la obesidad en adolescentes".

"Existe la creencia popular de que no se puede hacer nada contra lo que predetermina la genética. Nuestros datos demuestran que esto no es así y que **modificando el estilo de vida se puede atenuar e incluso hacer desaparecer los efectos negativos de un gen**", comenta Jonatan Ruiz, investigador de la Universidad de Granada y principal firmante del trabajo, que ha diseñado también

como miembro de la Unidad de Nutrición Preventiva del Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia), donde disfruta de una beca post-doctoral.

"Estos resultados transmiten **un mensaje de optimismo**. Nos muestran que, aunque estemos predestinados al sobrepeso, podemos combatirlo con medidas sencillas como la actividad física", apunta Luis Moreno, profesor de la facultad de ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza, quien destaca la sólida metodología empleada en la elaboración del trabajo.

Tanto Moreno como Ruiz coinciden en señalar que "para un joven es muy fácil cumplir con las recomendaciones. Basta con jugar al fútbol, al baloncesto o realizar determinadas actividades extraescolares". Sin embargo, Ruiz lamenta que "gran parte de los adolescentes analizados en nuestra investigación no practicaban suficiente ejercicio", añade.

Según explica, el siguiente paso en la investigación será realizar **estudios de intervención** para comprobar si llevar a cabo un programa de ejercicio en niños con la citada mutación genética tiene efectos beneficiosos sobre el riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad.

Además, según explica Moreno, también tratarán de averiguar qué otros factores podrían, de forma combinada, atenuar aún más la predisposición al sobrepeso marcada en los genes.

[Portada](#) > [Salud](#) > **Medicina**

PUBLICIDAD [cuenta NARANJA de ING DIRECT, 3% TAE](#)



© 2010 Unidad Editorial Internet, S.L.

Dirección original de este artículo:

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/05/03/medicina/1272868680.html>