

Hacer ejercicio reduce un 30% la tendencia genética a ser obeso

Miércoles, 09 de Noviembre de 2011 22:08 ANDREA G. PARRA



'Mens sana in corpore sano'. La actividad física reduce en un 30% la predisposición genética que se tiene a ser obeso. Es decir, aquellos adultos activos reducen en un 30% su predisposición genética a acumular masa grasa. Es la

conclusión de una investigación que se publicará próximamente y en la que han participado científicos de todo el mundo -la muestra ha sido superior a 400.000 adultos-. «Es un resultado muy llamativo, muy importante, sobre todo desde el punto de vista de modificar estilos de vida para reducir esa predisposición genética que tenemos a desarrollar determinadas enfermedades», explica Jonatan Ruiz, investigador Ramón y Cajal en la Universidad de Granada (UGR), que trabaja en el área de actividad física y salud cardiovascular principalmente en niños y adolescentes.

Es la conclusión de un 'meta-análisis' del que se habló ayer en un workshop titulado 'Actividad física en la prevención y el tratamiento de las enfermedades crónicas', que organizaron la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y la UGR. Se trata de un encuentro patrocinado por Granada Research of Excelente Initiative on Biohealth (GREIB), Campus BioTic, dentro del programa de workshops 'The Way to the ICN 2013', como parte del 20º Congreso Internacional de Nutrición, que se celebrará en Granada en 2013. El evento de ayer se celebró en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte.

Ruiz también disertó sobre cómo interacciona el ambiente con la genética, cómo el estilo de vida puede atenuar o disminuir el riesgo genético que «tenemos de desarrollar una determinada enfermedad. Es decir, como manipulando ese estilo de vida podemos atenuar la predisposición genética, por ejemplo, a desarrollar diabetes, obesidad, infarto de miocardio...». En un estudio europeo en el que Ruiz participa -'Helena'- han concluido, por ejemplo, que los niños que alcanzan las recomendaciones de actividad física, que son sesenta minutos al día, reducen en un cinco por ciento el riesgo a desarrollar obesidad que se le atribuye a un condicionante genético, a un gen determinado, que se sabe que predispone a la obesidad. «Los niños que realizan las recomendaciones atenúan drásticamente el efecto de este genotipo asociado a acumulación de masa grasa», concluye.

Problemas

En este sentido, Jonatan Ruiz subraya la importancia de que lleguen estos mensajes de los beneficios e importancia de la actividad física a la población. Eso sí, «hay una dieta de ejercicio para cada persona y tiene que ser individualizada. Hay que adaptar la intensidad, frecuencia y la duración al nivel inicial de cada persona. Es como cuando uno va al médico, lo primero que hace es evaluar, diagnosticar y en función del estado de salud se le prescribe un tipo de fármaco. En la actividad física ocurre lo mismo. Dependiendo del estado de salud de las personas tendremos que prescribir un tipo de actividad física u otra y en función de ello tendrán unos beneficios mayores o no».

Francisco Ortega, actualmente en el Instituto Karolinska (Suecia), aunque recientemente ha conseguido un contrato

Ramón y Cajal y vuelve a la UGR, habló por su parte de cómo «la obesidad infantil es un problema prácticamente a nivel mundial, pero concretamente España ha tenido uno de los porcentajes de niños obesos más grandes de Europa. Es por tanto un problema importante. Y uno de los principales medios con los cuales creemos que podemos prevenirla o tratarla es el ejercicio físico».

Recordó que «los principales resultados en las investigaciones en que ha participado -'Avena' y 'Helena'- se fundamentan en que la actividad física, y principalmente, la de alta intensidad parece ser que es la que tiene mayor efecto sobre la grasa corporal. Es importante decirle a los niños que hagan actividad, que cumplan las recomendaciones, que son unos sesenta minutos de actividad física moderada-intensa. Pero es muy importante que también haya ejercicios de alta intensidad ».

Control de la calidad

Sobre el tanto por ciento de influencia de la alimentación y la actividad física, valora que «el porcentaje exacto en el que influyen cada una de ellas no se puede determinar, es muy difícil, probablemente sea el 50%. Por eso, más que decirles que no coman mucho hay que controlar la calidad de la dieta. En ese sentido, la dieta tradicional mediterránea sigue demostrando en todos los estudios, que es una dieta buena».

El catedrático de la UGR, Manuel Castillo fue otro de los participantes. Expuso la conferencia de John Duperly, catedrático de la Universidad de los Andes Medical School, Colombia, que no pudo venir y puso de manifiesto como las actitudes y lo que hacen los profesionales de la salud, tanto médicos como estudiantes de Medicina, tienen influencia en el comportamiento de los pacientes. Es decir, que «es muy importante que prediquemos con el ejemplo. Eso es algo perfectamente asumido, pero en este caso el ejercicio físico juega un papel terapéutico. El ejercicio físico en relación con la prevención y el tratamiento de la enfermedad es literalmente como una medicina. De hecho hay un movimiento en EE UU que se llama 'El ejercicio es una medicina' porque el ejercicio tiene sus indicaciones y sus contraindicaciones...». Aprovechó para subrayar que un aspecto importante cuando se hace ejercicio es pasarlo bien. Los efectos no son los mismo si se hace con agrado u obligado, que al final se acabará abandonando.

Por su parte, Ángel Gil, coordinador del evento y que es toda una referencia en el mundo de la nutrición, habló del congreso de 2013, que es el «más importante en el mundo. Granada será la sede de ese evento muy especial porque es considerar que España es una potencia en nutrición». En ese contexto la nutrición hay que situarla dentro de los hábitos de vida saludable y «personalmente pienso que más allá de la nutrición la actividad física es parte de esos estilos».

0 0 [Share](#) [Me gusta](#) [Enviar](#)



Añade un comentario...

[Comentar](#)



Borja Gonzalez Anton

Por favor pedir a amigos, conocidos, familiares que no voten ni al psoc ni al pp pasarlo por favor.Si nadie vota a estos dos partidos los que ganen tendran que cambiar las cosas sin posibilidad de no hacer nada.Estarian obligados a cambiar la justicia y la leyes electorales la clave es que psoc y pp no tengan ni un voto.GENERACION NI NI, NI PSOE NI PP PASARLO PORFAVOR, hablar de ello con familiares y amigos y que nadie les vote y TODOS A VOTAR.Que voten a quien sea menos psoc y pp gracias.

[Responder](#) · [Me gusta](#) · Hace 7 horas

Caja de comentarios de Facebook para Joomla

Actualizado (Miércoles, 09 de Noviembre de 2011 22:18)

