



Martes, 2 de octubre de 2012. Madrid: 13:42 h

El Tiempo Índices de Bolsas Quiénes somos Mapa de la web Publicidad Servicios



Síguenos también en tu SmartPhone



HechosdeHoy

Síguenos:

Buscar en HH

HOME | INTERNACIONAL | ESPAÑA | ECONOMÍA | CIENCIA Y TECNOLOGÍA | ESPECTÁCULOS | DEPORTES | SALUD

Opinión | Comunicación | Tendencias y Estilo | Gente y TV | Comunidad de blogueros | Radar dominicano | Galería de imágenes

ESPECIALES | VIAJES | REDES | TECNOLOGÍA PERSONAL | VIDEOJUEGOS | INNOVACIÓN FARMACÉUTICA | INVESTIGACIÓN MÉDICA | PSICOLOGÍA | LOS RETOS DEL ALZHEIMER

Salud



Los expertos proponen un paradigma basado en el "balance energético" para evitar la obesidad. (Foto: Tobyotter)

BALANCE ENERGÉTICO

¿Qué factor influye más a la hora de desarrollar obesidad?

Para prevenir la aparición de la obesidad se deben combinar estrategias que adapten el consumo de alimentos a la actividad física que realiza cada individuo.

★ LO MÁS LEÍDO



AMONTONABA CARROS
Un guiño al Síndrome de Down en las camisetas del FC Barcelona

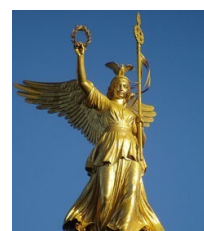


BALANCE ENERGÉTICO
¿Qué factor influye más a la hora de desarrollar obesidad?



CONFIRMA LA SALIDA DE ZIDANE
Jose Mourinho aclara lo de Ramos y Özil, y lo de los regalos del Real Madrid

LO MÁS COMPARTIDO



MOMENTOS ESTELARES
Mónica Belluci, Irma Soriano, Laura Esquivel y qué hacer con el orgullo



CON UN BUEN SOFRITO
Fideos a la cazuela, un clásico que no pasa de moda



BLOGS ON FIRE
SIN COMPLEJOS A LOS 61

Hechos de Hoy / Actualizado 1 octubre 2012



Publicidad

La obesidad es un problema de salud pública, considerándose una epidemia que afecta a niños y adultos. Con el objetivo de buscar soluciones y nuevos enfoques, prestigiosos expertos se dan cita en el marco del Workshop titulado *Preguntas frecuentes en obesidad: ¿Hay nuevas respuestas?*, organizado por la **Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT)**, la **Real Academia de Medicina de Zaragoza** y la **Universidad de Zaragoza**, con la colaboración de **Coca-Cola**

España.

El encuentro, dirigido por el Prof. **Ángel Gil**, Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada, cuenta con la participación de expertos internacionales como **Stefaan DeHenauw**, **Luis Moreno**, **Marta Garaulet**, **Jonatan Wells**, **Concepción Aguilera**, **Francisco B. Ortega** y **Alfredo Martínez**.

Paradigma basado en el balance energético

¿Qué factor influye más a la hora de desarrollar obesidad: una ingesta excesiva de comida o una insuficiente actividad física? Según señala el Prof. **Luis Moreno**, Catedrático de Universidad de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza "para prevenir la aparición de la obesidad se deben combinar estrategias que adapten el consumo de alimentos a la actividad física que realiza cada individuo. Es importante que los niños y adolescentes realicen cantidades

MBAs en Marketing

Varias Modalidades

En Inglés o Español

Online o Presencial

¡Infórmate!

adecuadas de actividad física moderada e intensa”.

Los expertos proponen un paradigma basado en el “balance energético”, una estrategia que combina ingesta de comida y gasto de energía derivado de la actividad física para evitar o disminuir el acúmulo de grasa corporal. Es importante enfatizar que, dentro de este paradigma, tradicionalmente se ha dado mucha importancia a la ingesta excesiva de alimentos y, cada vez más, numerosos estudios hablan a favor de la importancia de la actividad física en el mantenimiento no sólo de la masa corporal sino de la homeostasis del individuo y la prevención de enfermedades asociadas a la obesidad.

Desarrollo de la obesidad

La predisposición genética en el desarrollo de la obesidad es otro de los aspectos abordados en la reunión. Según el Prof. **Alfredo Martínez**, Catedrático en Nutrición de la Universidad de Navarra, “algunas personas tienen más riesgo de padecer obesidad por una predisposición de su base genética o por otros factores hereditarios ligados a la alimentación materna en el

periodo de embarazo y lactancia que son determinantes para ganar peso en la edad adulta”.

“Actualmente, los avances en el campo de epigenética han demostrado que la expresión de determinados genes responde distintamente ante restricciones calóricas e influye tanto en la pérdida de peso como en el mantenimiento del peso a lo largo de la vida”, explica el Prof. **Martínez**.

Asimismo, la Dra. **Concepción Aguilera**, profesora titular de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, añade que “la obesidad está asociada al denominado síndrome metabólico (SM) o síndrome de resistencia a la insulina (SRI)”.

En este Workshop, la Dra. **Aguilera** presentará los principales resultados del grupo de investigación al que pertenece, que demuestran como los niños obesos en edad prepuberal (6-10 años) presentan SRI y características de SM, así como alteraciones en biomarcadores que se relacionan con la inflamación y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Además, abordará la naturaleza poligénica de la obesidad, cuya interacción con factores ambientales es un hecho. Por este motivo, “la identificación de los genes que contribuyen al riesgo de la obesidad supone un trabajo complejo y difícil”, añade.

Actividad física y prevención

La importancia de la detección y prevención precoz de la obesidad, así como el papel de la actividad física y la dieta mediterránea como medios preventivos frente a la obesidad, son fundamentales. Para el Dr. **Francisco B. Ortega**, Investigador Ramón y Cajal en la Facultad de Ciencias del Deporte, Granada, afiliado también a la Unidad de Nutrición Preventiva del Instituto Karolinska, Suecia, “es necesario identificar factores comportamentales, susceptibles de ser modificados y que puedan influir positivamente sobre la



Otras noticias de

SALUD

Las causas principales de la depresión y como hacerle frente

En los botiquines caseros debería ser obligatorio el sentido del humor

Hallado el primer indicador que determina la longevidad en

mamíferos

Primer bebé del mundo de un padre con doble alteración cromosómica

Nace un nuevo pan de laboratorio bajo en calorías y con sabor agradable

Publicidad

Gestión anuncios

Postgrado en Social Media

IL3 - Universitat de Barcelona Un Postgrado con futuro ¡Infórmate!
www.il3.up.edu/community...

Máster Semipresenciales

Compagina Estudios y Trabajo. Consigue Tu Título con ESERP®.
eserp.comule.com/Semipres...

Residencia U. Cartuja II

Promoción Curso 2012/13 Habitaciones Individuales
www.residenciauniversitaria...

Gradúate en Derecho

Universidad Católica de Ávila Forja tu futuro en la UCAV ¡Ven!
www.ucavila.es

Todos los Masters 2012

Buscador Oficial de Masters 2012. Precios, tipos... ¡Infórmate Aquí!
www.mejoresmaster.com



AÑOS

Mercedes Milá en topless en Interviú como una granhermana cualquiera



ROKO VS ARTURO VALLS

La que se avecina, y Anna Simón y Tu cara me suena, tocan pero no hunden a Isabel



HILANDO MUY FINO

Cumbre autonómica crítica, los dos mensajes de Rehn, y el nuevo eje Berlín-Helsinki

HH VISUAL

+ Las imágenes más vistas

+ Lo más leído

+ Los últimos blogs

modificados, y que puedan influir positivamente sobre la obesidad. Entre estos, la actividad física es una de las

herramientas de salud pública con mayor potencial”.

Según explica el Dr. **Ortega**, “en el estudio HELENA (Healthy Lifestyle by Nutrition in Adolescence) hemos observado que los adolescentes del sur de Europa (incluyendo España, Italia y Grecia) emplean mayor tiempo en actividades sedentarias y menor tiempo en actividades físico-deportivas que los adolescentes del centro y norte de Europa. Estas diferencias son más pronunciadas en las niñas que en los niños”.

Asimismo, el estudio señala que un tercio (32%) de las adolescentes del centro-norte de Europa cumplió con las recomendaciones de actividad física (60min/día de actividad física moderada-intensa), frente a sólo un quinto (20%) de las adolescentes del sur de Europa. “El bajo nivel de actividad observado en el sur de Europa puede explicar en parte la mayor prevalencia de obesidad existente en esta zona”, apunta.

Cómo actúa metabólicamente el tejido adiposo

Por su parte, el Prof. **Gil** analiza las diferencias metabólicas del tejido adiposo según las distintas partes del organismo. Existen dos tipos principales de tejido adiposo: el tejido adiposo blanco (distribuido en todo el cuerpo, y que a su vez se compone de dos tipos: el tejido adiposo subcutáneo y el tejido adiposo visceral) y el tejido adiposo pardo (localizado en los humanos adultos en áreas del cuello, supraclavicular e interescapular y en el mediastino). Cada uno posee propiedades únicas y autónomas, difiriendo tanto a nivel estructural como funcional y molecular.

Así, mientras que el tejido adiposo pardo y el subcutáneo tienen propiedades metabólicas intrínsecamente beneficiosas, el visceral se asocia a resistencia insulínica, diabetes mellitus, dislipidemia, hipertensión, aterosclerosis, esteatosis hepática y mortalidad.

En la actualidad, diversas investigaciones están explorando el trasplante de tejidos, lo que podría tener implicaciones futuras en el tratamiento y prevención de la obesidad.

Dieta mediterránea y obesidad

Un alto porcentaje de mujeres en nuestro país (47%) se encuentra perpetuamente a dieta sin conseguir alcanzar ni mantener su peso. “La mayoría de estas dietas -explica la Dra. **Marta Garaulet**, Catedrática de Fisiología de la Universidad de Murcia- son insuficientes en hidratos de carbono, monótonas e incompatibles con la vida social del individuo y con el placer de la comida”.

Pero además, generalmente están basadas en recomendaciones totalmente contrarias a los principios básicos de la dieta mediterránea, “cuando son sobradamente conocidas las numerosas ventajas que tiene sobre las alteraciones metabólicas asociadas con la obesidad (hipertensión arterial, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia) y son diversos los

estudios que muestran que es tan eficaz como cualquier otra dieta en pacientes que acuden a un programa de pérdida de peso, algo que en general se desconoce por la población general”, añade.

Mediante una dieta mediterránea podemos modular la expresión de algunos genes y mejorar la efectividad de los tratamientos de adelgazamiento. Por otro lado, en los pacientes que tienen variantes genéticas asociadas a la obesidad, la tendencia a esta se produce sólo en aquellos que se alejan considerablemente de los patrones de dieta mediterránea en su vida habitual. “En definitiva -concluye la Dra. **Garaulet**- la dieta mediterránea es una herramienta útil en el tratamiento de la obesidad, tanto que puede incluso modificar nuestros genes, hacia unas características más saludables y una pérdida de peso más duradera”.

Fundación Iberoamericana de Nutrición

Con el fin de promover hábitos saludables, la Fundación **Iberoamericana de Nutrición**, además de celebrar estos Workshops, está organizando la exposición “Nutrición, impulso vital”, que abrirá sus puertas en mayo del 2013 en Granada en el

Parque de las Ciencias de Granada, para, posteriormente, convertirse en itinerante por distintas ciudades de Iberoamérica.

Compartir:     

 Volver arriba

Comentarios

Recuerde que las sugerencias pueden ser importantes para otros lectores.

Comentar

LO ÚLTIMO



CUMBRE EN EL SENADO
Pesar de Rey y Príncipe por drama en Murcia y las palabras con Artur Mas



HILANDO MUY FINO
Cumbre autonómica crítica, los dos mensajes de Rehn, y el nuevo eje Berlín-Helsinki



UN TESTIGO PRIVILEGIADO
Eric Hobsbawm, historiador e intelectual marxista clave del siglo XX