



¿La obesidad está en los genes?

¿Sabías que los genes pueden elevar tus posibilidades de padecer obesidad? Conoce los principales factores por los que además podrías desarrollarla.

La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial, es decir, no existe un factor único responsable de dicha patología. Los 3 factores principales que intervienen en el desarrollo de la obesidad son:

Biológicos, como la genética y la regulación del apetito

Ambientales, como la disponibilidad y el tipo de alimentos

Sociales, como hábitos alimenticios y estilo de vida

Por ello, para que los genes intervengan en el desarrollo de la obesidad debe existir la combinación con otros factores como la ausencia de actividad física y una mala alimentación.

Factor hereditario

Nuestro peso corporal está determinado por la forma en que nuestro cuerpo procesa los alimentos que ingerimos y gasta la energía que obtiene de ellos. Sin embargo, mediante diversos estudios realizados a familiares enteras se ha determinado que la carga genética puede ser responsable de entre el 45% y 75% de las variaciones en el tejido graso de las personas.

Desde hace varios años diversos investigadores han buscado los genes específicos relacionados con la obesidad. Hasta hoy en día se han identificado alrededor de 600



componentes de material genético asociado, los cuales intervienen principalmente en la regulación del equilibrio energético, el apetito, la saciedad, el peso corporal y la cantidad de grasa corporal.

Por ejemplo, las investigaciones han encontrado que las personas que tienen una doble variante del gen "FTO" son más propensas a sentir hambre después de comer. Esto ocurre porque dichas personas tienen mayores niveles de la hormona grelina, cuya función es estimular el apetito y generar la sensación de hambre.

Sabías que...

Actualmente existen laboratorios especializados capaces de detectar la presencia de genes relacionados con la obesidad, como es el caso de la doble variante FTO. Sin embargo, todavía no existen tratamientos específicos que controlen la función de dichos genes.

La mutación en el gen MC4 es una de las más comunes y se cree que afecta al 5% de los niños que padecen obesidad.

¡Recuerda!

La obesidad no es causada al 100% por los genes. Es decir, la carga genética representa un factor para desarrollarla, sin embargo, son muy raros los casos en los que la determina. Por otro lado, aunque un sólo gen alterado tiene repercusiones mínimas, es común que se tenga más de uno, lo que eleva la predisposición. No olvides que la obesidad es multicausal. Por ello, aunque no seamos capaces de controlar o modificar nuestra carga genética, sí somos responsables de nuestro estilo de vida. ¡Aliméntate correctamente y ejercítate todos los días! Si sigues un estilo de vida saludable disminuirás considerablemente las posibilidades de sufrir obesidad.

BIBLIOGRAFIA

TITULO: ¿La obesidad está en los genes?
FUENTE: http://voyaldoc.com
PUBLICACION: México