

PERFIL GENÉTICO Y SALUD:

Descubren “genes de la delgadez”, el secreto de quienes pierden peso con facilidad

Aunque ayudan a adelgazar, no son efectivos si no se realiza una intervención de estilo de vida. Además, el autor del estudio señala que el ejercicio tiene otros beneficios además de perder kilos, por lo que es clave realizarlo aunque no se tenga estos genes.

El secreto para perder peso podría deberse a una combinación de 14 “genes de la delgadez”, según descubrió un nuevo estudio.

Los investigadores de la Universidad de Essex (Reino Unido) descubrieron que esos genes ayudaron a las personas a perder el doble de peso cuando corrían durante media hora tres veces por semana, comparado con quienes tenían menos de estos genes.

El equipo, dirigido por el doctor Henry Chung, de la Escuela de Deporte, Rehabilitación y Ciencias del Ejercicio de esa casa de estudios, descubrió diferencias en la pérdida de peso durante ocho semanas se-

gún la presencia de estos genes.

Las personas con más marcadores perdieron hasta 5 kilos durante el estudio y las personas sin ellos perdieron una media de 2 kilos.

El estudio descubrió que el gen PARGCIA que codifica PGC-1-a era clave para la pérdida de peso y estaba presente en los participantes que perdieron más peso.

La investigación muestra que el 62% de los kilos perdidos estaban relacionados con el gen y el 37%, con el ejercicio y los factores del estilo de vida.

A pesar de los resultados, el doctor Chung dijo que los factores del estilo de vida y la dieta siguen sien-

do vitales para adelgazar.

“Este estudio destacó algunos genes importantes asociados con la reducción de centímetros de los pantalones, pero es importante recordar que los genes no harán nada sin ejercicio y cambios en el estilo de vida, ya que todos están interrelacionados. Sin intervención, no mostrarán su verdadero potencial y, en ese caso, ¡no importa qué genes tengas!”, señaló.

Y agregó: “Además de perder peso, el ejercicio tiene muchos beneficios, que van desde la salud mental hasta la aptitud cardiovascular, por lo que recomendaría a todos que sigan entrenando incluso si no

ven la diferencia en la pesa”.

El estudio siguió a 38 personas de entre 20 y 40 años.

Se les indicó que siguieran sus dietas y hábitos de vida normales, que no hicieran ningún otro entrenamiento, además de salir a correr, y se los pesó antes y después del estudio.

El artículo, publicado en Research Quarterly for Exercise and Sport, se basa en el estudio anterior del doctor Chung que mostró que el rendimiento al correr también estaba relacionado con la genética.

El espera que la investigación permita a los gobiernos, las empresas y las personas adaptar mejor las intervenciones de salud.

“Si podemos comprender mejor el perfil genético específico de una persona, esperamos que esto se traduzca en intervenciones mejores y más exitosas para mejorar los resultados de salud”, agregó el doctor Chung.



Según el estudio, en ocho semanas, quienes tenían presencia de estos genes lograban bajar casi el doble de peso que quienes no los tenían, aunque ambos grupos sumaron la misma cantidad de ejercicio a su rutina.