

Fecha: 20-11-2024
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: La ciencia suma otra causa al por qué cuesta tanto mantenerse en forma tras bajar de peso

Pág.: 8
Cm2: 610,5

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

126.654
320.543
☐ No Definida

En las personas con obesidad:

La ciencia suma otra causa al por qué cuesta tanto mantenerse en forma tras bajar de peso

ALEXIS IBARRA O.

Si se contabiliza a la gente obesa del mundo, esta suma más que toda la población de América Latina y el Caribe (638,66 millones en 2023).

Según las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud, 2.500 millones de adultos en el mundo están con sobrepeso, y de ellos 890 millones son obesos.

El problema es que mantener un peso normal no es sencillo para las personas obesas, incluso luego de hacer dieta o someterse a una cirugía bariátrica.

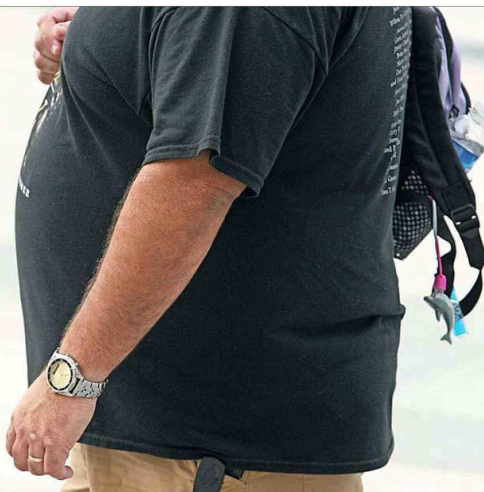
Según los especialistas hay varios factores que incidirían en ello, como cambios en el metabolismo, en la química que tiene que ver con la sensación de hambre y hasta trastornos alimenticios.

A ellos ahora se suma uno más: las células del tejido graso tienen una especie de "memoria" de la obesidad que puede permanecer por años y que provocaría que mantener una baja de peso sea difícil, ya que las personas con kilos de más tienden a recuperarlos. El tema es biológico, no falta de fuerza de voluntad, dicen los expertos.

Una investigación encabezada por la Escuela Politécnica Federal de Zurich (ETH Zurich), y publicada en la revista Nature, demostró que las células grasas llevan consigo esta "memoria" de la obesidad que aumenta la probabilidad de volver a engordar, lo que se conoce como "efecto rebote", "efecto yoyo" o, simplemente, recuperación de peso. La investigación analizó células de ratón y humanas.

En la práctica, eso implica que las personas obesas que han disminuido su peso corporal o están intentando adelgazar necesitarán de cuidados de largo plazo para evitar recuperar los kilos de más. "Significa que, potencialmente, necesitas más ayuda", dice Laura Hinte, bióloga de la ETH Zurich en Suiza. "No es tu culpa", agrega.

Ahora se sabe que las células grasas tienen una "memoria" que predisponen al cuerpo a recuperar lo perdido, incluso tras una cirugía bariátrica. Otros factores que llevan a recuperar los kilos extra son trastornos alimenticios y cambios metabólicos.



Una de cada ocho personas en el mundo es obesa. Para los que están en esa condición es difícil bajar de peso, pero cuando lo logran, también es difícil no recuperar los kilos perdidos.

Hinte y el equipo de investigadores estudiaron el tejido adiposo (graso) de personas con obesidad severa y de un grupo de control constituido por personas que nunca habían tenido obesidad. Así descubrieron que había genes más activos en las células grasas del grupo con obesidad que en el del grupo de control.

Pero cuando los participantes obesos se sometieron a una cirugía bariátrica y perdieron peso, sus células grasas (o adipocitos) mantenían el mismo patrón vinculado a la obesidad. Estos cambios eran epigenéticos, es decir, que no modifican la estructura genética de la célula, pero sí se traducen en cambios en los marcadores químicos.

En palabras sencillas: la epigenética puede gatillar que un interruptor encienda y apague genes, y el estudio descubrió que los mismos interruptores que estaban encendidos y apagados cuando la persona era obesa, también lo estaban cuando ya no lo era. Así, las células adiposas "recuerdan" el estado de sobrepeso y pueden volver a ese estado más fácilmente", explicó Ferdinand von Meyenn, también investigador del ETH Zurich.

Este estudio profundiza en un mecanismo que contribuye a la recuperación de peso que se suma a otros que la ciencia ya conoce.

"Este artículo da nuevas luces de algo que se sabía y es que el tejido adipo-

so y las células que lo conforman tienen un rol importante en la recuperación de peso", dice el doctor Alex Escalona, jefe del Programa de Obesidad de Clínica U. de los Andes.

Lo que se sabía, explica Escalona, es que las células que conforman el tejido adiposo se multiplican y se hacen más grandes y con eso se acumula más grasa y se gana peso.

"Pero cuando una persona adelgaza, estas células o adipocitos se hacen más pequeñas, pero su número se sigue manteniendo. Y ellas generan sustancias que, entre otras cosas, le dicen al cerebro que tienen hambre", explica. Otra explicación a la ganancia de peso en personas obesas que lo

han perdido, son los trastornos alimentarios, "sobre todo por atracones de comida. Incluso en aquellos que tienen cirugía bariátrica, que si bien no pueden darse atracones, tienen otro comportamiento que es un pico constante y permanente. Este es un tema conductual que tiene que ver con estímulos emocionales", añade el especialista.

"La regancia de peso es un proceso fisiológico. Cuando una persona baja de peso, el cuerpo cambia el metabolismo porque siente que algo está sucediendo. Entonces disminuye el gasto calórico y aumentan las señales de hambre. Esto explica que cuando cortas el tratamiento para adelgazar la persona tiende a ganar peso", dice el doctor Rodrigo Alonso, internista y nutriólogo en el Centro Avanzado de Medicina Metabólica y director del equipo de Obesidad en Chile.

Un rol importante en la recuperación de peso lo tiene el hipotálamo, un centro integrador de múltiples señales en el cerebro, explica la doctora Cristina Saldías, médica nutrióloga y docente de la U. de Valparaíso.

"El cuerpo está adaptado para un peso que él considera normal y cuando se produce esta disminución de peso entra como en un estado de supervivencia, como si estuviera sufriendo algún daño. Entonces se envían señales de más hambre, a las personas les parecen más apetitosas cosas que antes no, el metabolismo de la persona baja como preparándose para una hibernación", resume.

"Por eso decimos que la obesidad es una enfermedad crónica. La culpa no la tiene el paciente, sino su fisiología", concluye Alonso.

Los especialistas consultados coinciden que el estudio ayudará a encontrar soluciones farmacológicas que ayuden a revertir este efecto de "memoria" y lograr así que la reducción de peso sea más duradera en el tiempo.