

# El ejercicio 'desactiva' la predisposición genética a la obesidad

ELMUNDO.es

*Cristina G. Lucio* | 31/08/2010.

El ADN no tiene la 'última palabra' en la obesidad. Aunque está demostrado que determinadas variantes genéticas aumentan considerablemente las posibilidades de acumular kilos de más, lo cierto es que 'desactivar' su poder también es posible. Lo demuestra esta semana una investigación publicada en la revista ['PLoS Medicine'](#). Según sus datos, el ejercicio es capaz de **atenuar más que considerablemente** la predisposición al sobrepeso.

Dirigidos por Ruth Loos, de la Universidad de Cambridge (Reino Unido), los autores de este trabajo realizaron un seguimiento a un grupo de 20.430 personas cuyas edades oscilaban entre los 39 y los 79 años.

Entre otros factores, a través de un estudio genético, evaluaron la presencia de **doce variantes con demostrada influencia sobre la obesidad**. Además, mediante varios cuestionarios, también midieron la cantidad de ejercicio físico que los participantes realizaban al día.

Después, con la ayuda de varios modelos matemáticos, calcularon la predisposición genética a la obesidad de cada individuo y si, de alguna manera, el ejercicio que realizaban contribuía a atenuar la influencia de sus genes.

## Medio kilo por variante

Los resultados de su trabajo pusieron de manifiesto que cada variante genética se asociaba con un aumento de 445 g de peso (el cálculo se estableció tomando como medida a personas de al menos 1,70 metros de estatura). Sin embargo, este efecto era significativamente menor en las personas que practicaban habitualmente ejercicio.

De hecho, el trabajo demostró que "llevar una vida activa físicamente se asociaba con **una reducción del 40%** en las predisposición genética a desarrollar obesidad", tal y como comentan los investigadores en la revista médica.

Según sus palabras, este hallazgo echa por tierra la creencia común de que es imposible luchar contra lo que está escrito en los genes.

"Estos datos son alentadores", comenta Jonatan Ruiz, investigador de la Universidad de Granada y miembro de la Unidad de Nutrición Preventiva del Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia), cuyo equipo trabaja en la misma línea de investigación y ha publicado resultados similares.

"Estamos viendo que la genética tiene un papel fundamental en la obesidad, pero también que esa predisposición puede modificarse **con un estilo de vida saludable**", añade este especialista.

En la misma línea se muestran los autores de la investigación en sus conclusiones:  
"Promover la actividad física, particularmente entre aquellos que están predispuestos genéticamente al sobrepeso, puede ser una importante medida para controlar la creciente epidemia de obesidad que vivimos", subrayan.