

Con este deporte puede disminuir el efecto genético de la obesidad

Un estudio realizado a partir de una muestra de 18 424 personas de entre 30 y 70 años en China concluye que correr con regularidad es el mejor ejercicio para controlar la obesidad en individuos cuya genética los hace más propensos a esta.

Los resultados de esta investigación se publican en la revista Plos Genetics y sus autores señalan que, con este trabajo, las personas que heredaron genes vinculados a aumentar las probabilidades de ser obesas tienen «la esperanza de mantener el peso».

El estudio estuvo liderado por Wan-Yu Lin de la Universidad Nacional de Taiwán y en él se identifican los tipos de ejercicio que son especialmente efectivos para combatir los efectos genéticos que contribuyen a la obesidad, explica la revista en una nota de prensa.

Esta enfermedad es una cuestión «difícil de controlar» en general en todo el mundo porque, recuerdan los científicos, es el resultado de las interacciones entre la genética y el estilo de vida de una persona.

Los médicos a menudo recomiendan el ejercicio, pero no está claro, añaden los autores del estudio, qué tipo de ejercicios son los mejores para frenar el aumento de peso en individuos cuya genética los hace más propensos a la obesidad.

Con esa premisa, los investigadores liderados por Wan-Yu Lin analizaron, en una muestra de más de 18 000 individuos, las interacciones entre genética y rutinas de ejercicios.

Los científicos examinaron, además, cinco medidas relacionadas con la obesidad: el índice de masa corporal, el porcentaje de grasa corporal, la medida de la cintura, la de la cadera y la proporción cintura-cadera, y encontraron que trotar con regularidad era el mejor tipo de ejercicio para controlar la obesidad, de acuerdo a estas cinco medidas.

Además, vieron que el montañismo, caminar, caminar con intensidad, ciertos tipos de baile y largas prácticas de yoga también pueden reducir, en concreto, el índice de masa corporal en individuos predispuestos a la obesidad.

«Sorprendentemente, el ciclismo, los ejercicios de estiramiento, la natación y el 'Dance Dance Revolution' -un videojuego simulador de baile- no contrarrestaron los efectos genéticos sobre ninguna de estas medidas relacionadas con la obesidad», según el trabajo.

En general, el estudio sugiere que cuando se trata de obesidad, la genética no es donde únicamente hay que mirar, y que sus efectos pueden verse disminuidos con varios tipos de ejercicio regular.

Los autores también apuntan que los beneficios del ejercicio físico regular son más impactantes en aquellos sujetos que están más predispuestos a la obesidad.

Investigaciones anteriores habían demostrado que la actividad física frecuente reduce los efectos genéticos de la obesidad, pero estos estudios se habían centrado sólo en el índice de masa corporal.

Este nuevo trabajo considera otras cuatro medidas de obesidad que están más estrechamente relacionadas con los problemas metabólicos, recuerdan sus autores.

«Dado que la obesidad sigue siendo un grave problema de salud pública, no se pueden exagerar los beneficios del ejercicio», concluyen.

Con información de 800 noticias