



El sobrepeso y la obesidad han incrementado el riesgo de dos tipos de diabetes, enfermedades al corazón, presión alta e incluso algunos tipos de cáncer.

Muchas veces pensamos que la dieta y el estilo de vida son las principales causas de subir de peso, pero ¿y si en realidad es hereditario?

Si tus padres tienen sobrepeso, ¿estás destinado a ser gordo tú también? Tus kilos de más, ¿se deben a tus malos hábitos alimenticios o a tus genes?

Todo un instinto

Los genes que nos hacen desear la comida o que nos ayudan a guardar energía fueron pasados de generación en generación y mantuvieron a nuestros ancestros vivos.

Ellos no tenían acceso confiable a suficiente comida. Por ello, evolucionamos con la costumbre de buscar activamente comida y comer lo más posible cada vez que tenemos la oportunidad.

Ahora, por primera vez en la larga historia de la evolución de nuestra especie, muchos de nosotros vivimos en un ambiente donde hay demasiada comida.

Nos gustaría pensar que tenemos supremo control sobre nuestras necesidades, pero el impulso de consumir comida es un instinto muy poderoso y primitivo.

Se podría argumentar que el sobrepeso de hoy es una respuesta natural –incluso altamente evolucionada– a nuestro ambiente.

Las dietas son hoy un gran negocio. Pero, ¿importa realmente lo que comemos si, al final, somos simplemente el producto de nuestros genes?

Un gen es parte importante del código biológico del que estamos hechos. La mitad de nuestros genes vienen de nuestra madre. La otra mitad, de nuestro padre.

El primer gen susceptible a la obesidad se denomina FTO (gen de materia grasa y obesidad asociada, según sus siglas en inglés). Este gen es el que tiene el mayor efecto sobre el índice de masa corporal (IMC) de todos los genes conocidos. Este incrementa el antojo por los alimentos más grasosos.

Tenemos alrededor de 24 mil genes, pero si heredas dos copias del FTO –una de cada padre– tienes 50 por ciento más probabilidad de tener sobrepeso.

Más de 75 genes o grupos genéticos que afectan la obesidad han sido ahora identificados, incluyendo el FTO.

Estos tienen un efecto poderoso sobre nuestros hábitos alimenticios y cuán fácilmente acumulamos grasa. Pueden también afectar nuestro metabolismo y apetito de varias maneras.

Naturaleza versus estilo de vida

Comer de manera saludable comienza en el seno de la familia. Los malos hábitos, como bocadillos tarde en la noche, pueden ser pasados a los hijos. Esto deriva en malas decisiones a la hora de comer y, como consecuencia, sobrepeso.

¿Cómo puede afectar el cansancio nuestras decisiones sobre qué tipo de comida comprar?

Un experimento demostró que un grupo de personas que habían sido privadas de sueño compraban alimentos por casi el doble de calorías que un grupo con el mismo monto de dinero, pero que había dormido las horas necesarias.

¿Podemos ganarle a los genes?

Si tienes genes con predisposición a la obesidad y al antojo por comida poco saludable, no puedes cambiarlos, pero sí hacer un esfuerzo por no dejarlos dictar pauta en tu vida.

Sólo necesitas esforzarte en limitar tu ingesta de comida y controlar tu peso.

Mantener un peso saludable es posible, incluso para gente con dos genes FTO.

Se puede moderar el impacto de los genes a través de buenos hábitos. Algunos de estos hábitos son costumbres de familias. Se pueden determinar pasos prácticos para reducir la disponibilidad de comidas ricas en grasa o azúcar en el hogar.

También tomarse más tiempo para las comidas familiares, todos juntos, implica que te sentirás más lleno habiendo comido menos y habiendo pensado qué es lo que comiste.

Nuestros genes podrán ser heredados, pero nuestros hábitos son aprendidos y podemos mejorarlos

Fuente: BBC Mundo