

Europa,.

[Portada](#)[Secciones](#)[Municipios](#)[Estados](#)[Multimedia](#)[Elecciones2010](#)[Contacto](#)[Ojinaga](#)[Coyame](#)[Presidio](#)[Bocoyna](#)[El Largo](#)[Gomez Farias](#)[Chihuahua](#)[Delicias](#)[Madera](#)[Juarez](#)

Bienvenido ,Hoy es 01 de Septiembre del 2010

Año 11

Siguenos:   

Servicios

 [Comentar](#) [Imprimir](#) [Enviar](#) [Corregir](#)[Comparte](#)[Share](#)

0

tweets

tweet

Contra los genes de la obesidad, ejercicio

*Llevar una vida activa reduce hasta en un 40% la predisposición genética a desarrollar obesidad, según un nuevo estudio



Fecha: 2010-09-01 Publicado Por: Lilia Elizabeth Flores Olivas

01/09/10

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 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.

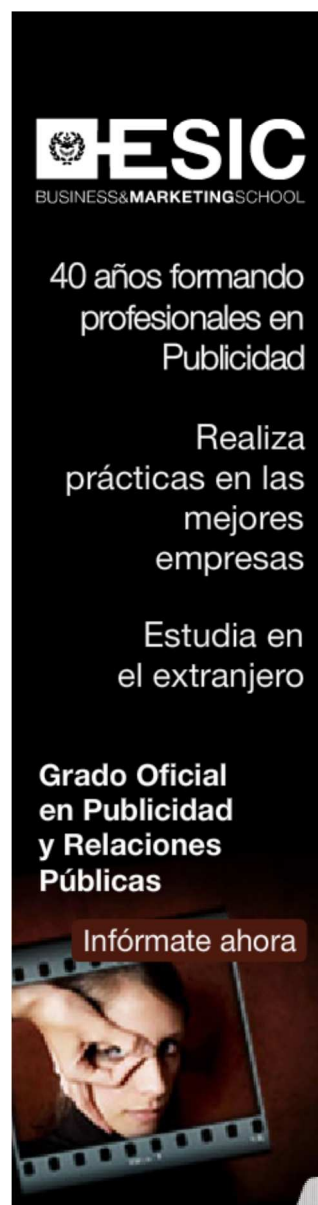
Según sus palabras, este hallazgo echa por tierra la creencia común de que es imposible luchar contra lo que está escrito en los genes.

"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.

Publicidad

Publicidad



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.

Fuente: ElMundo.es

(MN/Europa,.)

Anuncios

[Curso Nutrición](#)

Curso de Dietética y Nutrición en Granada.
Solicita Información Aquí

[Dietética y Nutrición](#)

Apúntate a un curso de Dietética y Nutrición.
¡Infórmate aquí!

Anuncios 

En Relación

- ▶ [Proyectos carreteros para Ojinaga y Manuel Benavides](#)
- ▶ [Encuentran par de ejecutados en carretera Ojinaga - Chihuahua](#)
- ▶ [Ojinaga: Detienen a mujer por dañar parroquias](#)
- ▶ [Niega Protección Civil Estatal que presa Luis L. León esté al 123%](#)
- ▶ [Niega Protección Civil Estatal que presa Luis L. León esté al 123%](#)
- ▶ [Todo un éxito Aventura en Dunas 2010](#)
- ▶ [Arizona no acudirá a reunión de Gobernadores Fronterizos](#)

COMENTARIOS

Agregue Sus Comentarios

Nombre

Email

Comentario

Publicar Comentario

AVISO DE PRIVACIDAD

Normas de uso

Los lectores que deseen participar aportando sus opiniones han leído las condiciones de participación del portal recogidas en el contenido legal. Este espacio de opinión se regirá por las citadas normas y por el respeto y las buenas maneras.

Todas estas funcionalidades están orientadas a facilitar la expresión de opiniones y el debate respetuoso entre los usuarios que deseen participar, así como su propia autorregulación, sin que en ningún caso el Portal responda de los comentarios, y valoraciones o votaciones de los usuarios.

Notired México y su red de portales no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio. Con el uso se aceptan el aviso legal y las condiciones generales nuestro servicio.

Grupo Editorial NR México



Permitida la Publicación Parcial o Total de este Website
Miembro del Grupo Editorial Notired México



Tecnología

Disponible en:

