



Genética vs Hábitos..... ¿Quién puede más?

Nutrición, 29/04/2012



Durante siglos se han escuchado frases como: “Si el papá es un enano, déjalo que no va a crecer más de eso” o “Mira bien a tu suegra, que igual de gorda será tu mujer”. Es cierto que los hijos son el reflejo de los padres, pero ¿estamos condenados a cargar con todos sus defectos o enfermedades? ¿Se puede hacer algo para luchar contra la genética? ¿Qué mi padre mida 1.57 m significa que yo no seré más alto? ¿Si mi madre es obesa y sufre de [diabetes](#), debo resignarme a seguir sus pasos? ¿Si mi padre murió de un infarto, está mi

destino ya escrito? ¿Qué tanto influye la genética y hasta qué punto puede ser modificada?

Hasta hace unos años todas éstas frases eran dadas por hecho, sin embargo cada vez más frecuente ver niños que al ser bien alimentados superan significativamente la talla de sus padres. Estudios recientes confirman la teoría que adecuados hábitos alimenticios y un estilo de vida [saludable](#) pueden cambiar los pronósticos y evitar padecer patologías hereditarias como [obesidad](#), diabetes, dislipidemias e incluso infartos. Si bien hay periodos críticos durante la vida, como la etapa intrauterina, en la cual la alimentación que reciba la madre puede afectar en enfermedades futuras para el bebe, el hecho de haber perdido una oportunidad no significa que todo esté perdido, sigue siendo importante la nutrición a lo largo de toda la vida. Aquí un par de ejemplos.

Investigadores hallan que el riesgo genético es más bajo entre los que se mantienen físicamente activos

Las personas genéticamente predispuestas a la obesidad pueden reducir las probabilidades de acumular peso si se mantienen físicamente activas, sugiere un estudio reciente.

Un gran grupo internacional de investigadores halló que el gen conocido como gen “asociado con la masa grasa y la obesidad” (FTO, por su sigla en inglés), que se sabe aumenta el riesgo de obesidad, tiene un efecto 27 por ciento menos potente sobre los adultos físicamente activos, en comparación con los sedentarios. La conclusión proviene de un metaanálisis de 45 estudios previos que analizaban datos de más de 218,000 participantes.

El estudio aparece en la edición en línea del 1 de noviembre de la revista PLoS Medicine. El Dr. Robert Berkowitz, señaló que la epidemia estadounidense de obesidad de las últimas tres décadas no ha resultado de cambios en los genes, sino de cambios en los hábitos.

“Es bueno ver que la actividad física realmente puede ayudar a pesar de que las personas tengan un gen [de la obesidad]”, añadió Berkowitz. “Realmente se trata de una interacción entre genes y ambiente. La mayoría tenemos trabajos sedentarios, así que no somos tan activos como hace treinta o cuarenta años. Creo que todo esto dificulta que una persona se enfrente a un

problema de peso”.

Una dieta sana podría contrarrestar a un gen de la enfermedad cardiaca

Llenar el plato de frutas, verduras y bayas redujo el riesgo genético en un estudio de gran tamaño. Una dieta sana con muchas frutas y verduras puede debilitar significativamente el efecto de un gen asociado con un mayor riesgo de enfermedad cardiaca, sugiere un estudio reciente.

En el estudio, que aparece en la edición actual en línea de la revista PLoS Medicine, los investigadores examinaron la relación entre la variante del gen 9p21 y la dieta de más de 27,000 personas de cinco etnias: árabes, europeos, chinos, latinoamericanos y surasiáticos.

Los hallazgos mostraron que el riesgo de ataque cardiaco en las personas con la variante genética 9p21 que comían una dieta saludable compuesta principalmente de verduras crudas, frutas y bayas era similar que el de las personas sin la variante genética de alto riesgo.

Concretamente, los que tenían una mutación en el cromosoma 9p21 y seguían una dieta pobre estaban predispuestos un 30% más a un episodio cardiaco. Con la dieta moderada, un 17%, y con una buena dieta, sólo un 2% por encima de aquellos sin riesgo genético (sin mutación). “Un porcentaje insignificante. Se puede decir que tienen las mismas posibilidades que alguien sin mutaciones”,

“Observamos que el efecto de un genotipo de alto riesgo se puede mitigar al consumir una dieta rica en frutas y verduras”, aseguró la investigadora coprincipal Sonia Anand, “Nuestros resultados respaldan la recomendación de salud pública de comer más de cinco porciones de frutas o verduras como forma de fomentar una buena salud”. “Nuestra investigación sugiere que quizás haya una interacción importante entre estos genes y la dieta en la enfermedad cardiovascular”, añadió el autor líder Ron Do.

También influyen aspectos externos como la dieta, la actividad física y el consumo de alcohol y tabaco. “En particular, la dieta desempeña un importante papel en el desarrollo de problemas cardiacos, con una elevada ingesta, por ejemplo, de grasas trans y carbohidratos con alto índice glucémico o con un bajo consumo de frutas, verduras y pescado”, señalan los autores del artículo.

La obesidad, la diabetes y el tabaquismo son más frecuentes en poblaciones pobres y con mala [educación](#), lo cual revela que hay factores sociales que afectan la salud y al mismo tiempo campos de acción para mejorar.

Los hábitos alimenticios y estilo de vida saludables se recomiendan para todas las personas independientemente de sus factores de riesgo o antecedentes genéticos, pero imagínense la importancia que éstos cobran si con ellos podemos evitar enfermedades crónicas y limitantes en nuestros hijos o mejor aún sin impedirán que mueran de lo mismo que toda la familia, brindándoles así una vida no sólo más larga sino con una calidad de vida superior y una posibilidad de ciudadano exitoso mayor que la nuestra. Una vez más tenemos el futuro de nuestros hijos en nuestras manos, no desperdiciemos esa oportunidad.

Médico Pediatra

www.ensenandoacomeramihijo.com

José Francisco Parodi García

Médico Geriatra

www.bambooseniors.com