

ADELGAZAR NO (SIEMPRE) ESTA EN NUESTRA MANO

Más de 600 millones de personas en el mundo son obesas, según la Organización Mundial de la Salud; prácticamente el doble que en los años 60. En el banquillo se sientan hoy, a la luz de las investigaciones, no solo el sedentarismo y la dieta.

La contaminación, la luz artificial y el gen de la gordura están también en el punto de mira

Texto **Montaña Vázquez**

Sobesity, ése es el neologismo (de *globe*, mundo en inglés, y *obesity*) con el que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido una epidemia que en 2014 (últimos datos disponibles) afectaba a más de 600 millones de personas en el planeta. La cifra era entonces el doble que en los años 60. «El sedentarismo, el abuso de hidratos de carbono y de azúcares o la comida rápida son algunas de las causas que se aducen constantemente, pero no son las únicas. Las hay más complejas», explica Paula Rosso, nutricionista del Centro Médico Lajo Plaza en Madrid.

Un estudio reciente, publicado en la revista *Obesity Research & Clinical Practice*, le da la razón: la contaminación, los probióticos, los medicamentos e incluso nuestros horarios —cenamos mucho más tarde que antaño— nos suman kilos. «Para mantener la línea, una mujer de 40 años debe hacer más ejercicio y vigilar más su dieta que una persona de la misma edad en 1971», compara Jennifer Kuk, especialista en kinesiólogía de la School of Kinesiology and Health Science y autora del informe. En un análisis de esta experta, se compararon, entre otros datos, el estilo de vida y el peso de unos 36.400 adultos entre los años 1971 y 2008. La conclusión: una persona con las mismas costumbres alimenticias y deportivas pesaba en 2008 un 10% más que en 1971, y un 5% más que en 1988.

Son muchas las posibles enfermedades derivadas de este mal; diabetes, dolencias cardiovasculares, trastor-



nos óseos o musculares y hasta algunos tipos de cáncer. La OMS calcula que la obesidad se cobra cada año 2,6 millones de vidas en el mundo.

La mayoría de los estudios coinciden en algo: no toda la culpa es nuestra. Un ejemplo, el gen de la gordura existe. «El FTO se descubrió en 2007, pero sus funciones siempre se relacionaron con partes del cuerpo como el estómago, no con la mente», explica Miguel Ángel Moreno, jefe de Servicio de Genética del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid. La teoría cambió hace dos meses con el hallazgo por parte de un equipo de científicos del Imperial College de Londres de dos variantes genéticas localizadas cerca del FTO y relacionadas con el cerebro. «Los portadores son proclives a sentirse atraídos por alimentos de alto contenido graso; es decir, les tienta más la comida basura», añade el experto.



Fotografía de Alberto Rizzo publicada en la revista *Vogue* en 1977.

cular. Además, provoca ansiedad y altera el sueño, lo que se traduce a la larga en más adipocitos», explica Rosso. El centro de medicina y medio ambiente del Karolinska Institute de Suecia lo acaba de confirmar relacionando el tráfico y la contaminación con el sobrepeso. «Estudiamos a 23.000 personas, las más expuestas a esa polución tenían un 25% más de posibilidades de acumular michelines», afirman los investigadores.

Saludos al sol. «Hemos alterado nuestro biorritmo; cada vez pasamos menos tiempo en exteriores», asegura Rosso. Es la tiranía de la luz artificial. Esa dictadura inhibe la quema de calorías. Eso ha demostrado Patrick C.N. Rensen, catedrático especializado en metabolismo y autor de un informe sobre luz y sobrepeso. «La iluminación o incluso las pantallas del ordenador o del móvil inhiben la acción de la grasa parda, capaz de quemar calorías y lograr que adelgacemos», afirmaba hace poco Rensen.

Es una paradoja: los españoles ingieren 39,5% menos calorías que en los años 70, se ejercitan más, están más informados sobre regímenes y superalimentos y, sin embargo, la «enfermedad» se propaga, según la Fundación Española de Nutrición (FEN): hay un 10% más de obesos que hace 20 años. «El poder adquisitivo ha aumentado, también la variedad de alimentos, pero comemos más y la genética no ha tenido tiempo para adaptarse a las nuevas costumbres», corrobora Dolores Corella, catedrática de Medicina Preventiva en la Universidad de Valencia.

Nos puede la gula. Y la tentación, según una publicación reciente de la Universidad de Cambridge. Las raciones se han agigantado: un paquete de patatas fritas es hoy un 50% más grande que en 1993 y el de cacahuets, un 80%. Los restaurantes son también más generosos: sirven filetes de 240 gramos, cuando antes eran de unos 160. El resultado: en Europa esta lacra afecta al 20% de los hombres y al 23% de las mujeres, según datos de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad ●

Otro culpable es el gen Iroquois 3, descubierto por José Luis Gómez Skármeta, investigador del Centro Andaluz de Biología del Desarrollo. «Está implicado en la construcción de algunas partes del cerebro, actúa desde el hipotálamo, activa el FTO y es responsable del control del apetito», detalla Gómez Skármeta.

La bola de cristal no existe (todavía). «Con la información de la que disponemos, no es fácil predecir a quién le sobrarán varios kilos en el futuro. Solo se conocen entre un 5% y un 20% de los genes implicados», informa Moreno. «En mi opinión, el ADN nos condiciona en torno a un 37%», aventura Albert Lecube, jefe de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario de Arnau de Vilanova (Lleida). Ya existen exámenes de nutrigenética, pero son caros (unos 300 euros) y su efectividad es limitada (no analizan suficiente ADN).

Otro factor que nos engorda es el estrés. «El ruido es el protagonista de varias investigaciones. Este problema —cada vez más común en las ciudades, el 45% de los europeos reside en zonas con unos niveles por encima de los 55 dBA— aumenta el cortisol, altera el funcionamiento hormonal y el cardiovas-



PARA MANTENER LA LÍNEA, UNA MUJER DE 40 AÑOS DEBE HACER HOY MÁS EJERCICIO Y COMER MENOS QUE EN 1971

Jennifer Kuk

