



► 7 Diciembre, 2015

Señalan la importancia del reloj biológico en el combate contra la obesidad

J.A.R.
Barcelona

Se estima que más de 1.600 millones de personas en todo el mundo se encuentran por encima de su peso ideal, de los cuales más de 500 millones son obesos. Y, según datos de Naciones Unidas, aproximadamente el 25 por ciento de los adultos españoles padece sobrepeso u obesidad. Además, los estudios indican que cada vez hay más personas que están por encima de su peso recomendable.

Para atajar esta epidemia, se está poniendo el acento en cambiar hábitos de vida, como aumentar el ejercicio físico o concienciar sobre las bondades de la dieta mediterránea. Pero, como explicó José María Ordovás, catedrático de nutrición y director del Laboratorio de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts (Boston), "es tan importante el

cuándo se come como el qué y el cómo se come". El experto señaló que cada vez hay más trabajos que ponen el acento en la relevancia del reloj biológico en la tendencia a ganar peso. Este fue uno de los principales temas de debate del Simposio Internacional "Lo último en obesidad", organizado por la Fundación Ramón Areces.

Cuatro genes controlan el reloj

Como dijo Ordovás, este reloj marca que una persona sea más matutina o más vespertina. "Y los cuatro genes más relevantes en el funcionamiento de este reloj son Clock, y Bmal1, Cry y Per", apuntó. Variantes genéticas hacen que seamos de mañaneros o de tardes, y que, "en función de la hora en la que se coma, se produzca más o menos inflamación y haya más riesgo de diabetes", dijo Ordovás. Por ejemplo, las personas vespertinas, que son aquellas con

tendencia acostarse más tarde, levantarse más cansados y tener más energía por la tarde, "presentan más riesgo de ganar peso", comentó Ordovás. En estos casos, el consejo de este experto "es que intenten comportarse como personas matutinas", es decir, levantarse antes y adelantar las horas de las comidas.

En este sentido, Ordovás recordó que hay estudios que indican que comer antes de las tres de la tarde "es una buena estrategia para evitar la ganancia excesiva de peso o para que las personas que están intentando adelgazar tengan éxito".

Este experto también señaló que, aunque se estima que entre el 40 y el 70 por ciento de la tendencia al sobrepeso o la obesidad se debe a factores genéticos, "no hay que tirar la toalla, ya que modificar hábitos de vida puede reducir este riesgo".



Ordovás es director del Laboratorio de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts (Boston).