

Una combinación de factores genéticos y ambientales predice la obesidad

El control estricto del peso, la depresión y los antecedentes familiares comportan mayor riesgo de obesidad en adolescentes

E.P.- El control estricto del peso, la depresión y el hecho de que alguno de los padres padezca obesidad conducen a un mayor riesgo de que los adolescentes desarrollen un sobrepeso, según un estudio de la Universidad de Texas en Austin (Estados Unidos) que se publica en la revista *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.

Según los expertos, la prevalencia de la obesidad en los adolescentes se ha duplicado en los últimos 30 años y puede producir serios problemas como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad cardiovascular y cáncer colorrectal.

Los científicos descubrieron que 496 chicas adolescentes de entre 11 y 15 años que realizaban un control de peso muy estricto, estaban deprimidas y tenían padres que sufrían de obesidad eran más propensas a padecer obesidad. Por otro lado, los autores también señalan que conductas como el consumo de comidas altas en grasas, la ingesta masiva o el ejercicio infrecuente no estaban tan vinculadas a la predicción de la futura obesidad como se podía pensar.

Según los expertos, otras conductas para controlar el peso, especialmente aquellas en las que intervenían el vómito o el abuso de laxantes, promovían el aumento de peso más que su pérdida. Estas conductas pueden conducir a un aumento de la eficacia metabólica o a procesos que alteran la homeostasis. Las comidas irregulares también promueven el ganar peso porque la persona no toma los nutrientes de forma regular, lo que puede alterar las respuestas fisiológica e interrumpir el patrón normal de apetito del individuo.

Los investigadores explican que los síntomas depresivos también contribuyeron a ganar peso entre las chicas adolescentes. El estudio también mostró que la carencia de serotonina, que suele ser inherente a la depresión, también conduce a los individuos a consumir excesivas cantidades de comidas ricas en carbohidratos en un esfuerzo para regular los niveles de serotonina del sujeto.

Además, la percepción de un adolescente del peso de sus padres también predijo la probabilidad del adolescente de ganar peso. Los adolescentes que informaron de que tenían un padre obeso tenían cuatro veces más riesgo de convertirse en obesos frente a sus homólogos que informaron de que sus padres no padecían esta dolencia. Este fue el caso de los padres biológicos y no biológicos, lo que sugiere que podría ser una combinación de factores genéticos y ambientales lo que predice la obesidad.

Según los científicos, las conductas de control de peso, elevado consumo de comidas altas en grasa, atracones alimenticios y carencia de ejercicio, no predijeron el inicio de obesidad, posiblemente porque las personas no fueron proclives a informar de estas conductas de forma exacta, señalan los autores. Sin embargo, los expertos saben gracias a estudios muy controlados en humanos y animales que estas conductas están asociadas con los problemas de peso.