

## **Practicar actividad física puede reducir hasta un 40% la predisposición genética a desarrollar obesidad**

**Los científicos analizaron la influencia de diversas variantes genéticas que investigaciones previas habían demostrado que incrementaban el riesgo**

*1/09/2010*

El incremento de la actividad física puede reducir hasta un 40% la predisposición genética a desarrollar obesidad en una persona, según un estudio realizado por el Medical Research Council Epidemiology Unit de Cambridge (Reino Unido) y que recoge en su último número la revista 'PLoS Medicine'. Los autores del estudio analizaron los datos de 20.430 personas residentes en Norwich (Reino Unido).

Los científicos estudiaron la influencia de diversas variantes genéticas que, en investigaciones previas, habían demostrado incrementar el riesgo de padecer obesidad. Cada paciente tenía entre 6 y 17 de estas variantes en su ADN. Los autores asesoraron además a los participantes sobre tablas de actividad física para su tiempo libre, para más tarde investigar su capacidad para modificar el riesgo genético de cada paciente al desarrollar obesidad o sobrepeso.

Los resultados del estudio demostraron que por cada variante genética adicional, una persona con una altura media de 1,70 metros tenía una predisposición a incrementar su peso en 445 gramos de media. En los sujetos que mantenían un estilo de vida activo físicamente, este incremento fue sólo de 379 gramos por cada variante, un 36% menos que quienes no mantenían una actividad física regular y que llegaban a registrar un incremento de 592 gramos por variante. Además, las probabilidades de que la variante que aumentaba el riesgo de obesidad se manifestase fueron un 40% menores en los individuos activos físicamente (1,095 posibilidades por variante), comparados con los sedentarios (1,16 probabilidades por variante).

Este hallazgo desestima las teorías deterministas sobre la predisposición a la obesidad y demuestra a la población que, aunque se tenga un riesgo genético muy alto, puede beneficiarse de las ventajas de adoptar un estilo de vida saludable, explicaron los investigadores.