

Los genes del engorde

- ▶ La dieta austera de los antiguos americanos explica su propensión a la obesidad
- ▶ El tipo de alimentación dio origen a las mutaciones que ahora les perjudican

JAVIER SAMPEDRO
Madrid

Los indios americanos muestran actualmente una conocida propensión a engordar y, en justa correspondencia, uno de los índices más altos del mundo de diabetes de tipo 2, la forma de la enfermedad asociada al sobrepeso, que es a su vez el gran factor de riesgo para el infarto y las enfermedades cardiovasculares. La teoría más aceptada es que han heredado de sus ancestros unos genes del ahorro seleccionados para aprovechar al máximo una comida escasa en los tiempos duros en que se dedicaban a cazar y recolectar. Los últimos datos sobre las heces fecales fosilizadas de aquellos antiguos pobladores de América precisan esa teoría con un giro inesperado.

Un grupo de científicos de las universidades de Nebraska y estatal de California y la Escuela Nacional de Salud Pública de Río de Janeiro dirigido por Karl Reinhard muestra en *Current Anthropology* que las civilizaciones prehistóricas de cazadores-recolectores del sudoeste de Estados Unidos seguían una dieta que habría hecho temblar de placer a un cardiólogo actual: cantidades masivas de fibra, casi cero de grasa y uno de los índices glicémicos más bajos que constan en los anales de la nutrición. Ese índice mide la ca-



Un indio estadounidense, en un acto oficial celebrado en Washington. / REDUX / CORDON PRESS

pacidad de un alimento para subir la glucosa en sangre.

Los expertos favorecían hasta ahora la hipótesis de que los genes del ahorro se seleccionaban en entornos en los que la accesibilidad del alimento era irregular.

Quizá el mejor ejemplo es el

de la isla polinésica de Nauru, donde la población nativa se había visto sometida durante milenios a ciclos erráticos de buenas cosechas y hambrunas. En esas condiciones, los individuos que más grasa acumulan en los años de bonanza soportan mejor que el resto las temporadas subsi-

guientes de escasez. El resultado es que, tras la llegada de las comodidades occidentales en el siglo XX, Nauru ha desarrollado los índices de diabetes de tipo 2 más altos del planeta, con una prevalencia cercana al 40%.

El hallazgo de Reinhard y sus colegas, sin embargo, sugiere

una segunda posibilidad que había pasado inadvertida hasta ahora: que no sean los ciclos de bonanza y hambruna, sino la misma composición de la dieta la que haya seleccionado los genes del engorde rápido. "Lo que planteamos", dice Reinhard, "es que realmente no necesitamos buscar condiciones de alternancia entre abundancia y escasez como el fundamento para la selección de estos genes; esa presión selectiva no es necesaria en vista de las evidencias sobre la dieta que hemos encontrado".

Los nativos americanos tienen el doble de probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 que los caucásicos. El trabajo

Los casos de diabetes tipo 2 de los indios duplican los de los blancos

La ingesta, según las heces fósiles, se basaba en plantas ricas en fibra

coordinado por Reinhard se basa en el análisis de 20 coprolitos, o heces fosilizadas, de los antiguos moradores de la Cueva del Antilope, en el norte de Arizona.

Esta cueva profunda fue habitada por varias culturas indígenas a lo largo de los milenios. Su dieta, según se desprende de estos datos, se componía básicamente de maíz, pipas de girasol, hierbas silvestres y amarantos, todos ellos ricos en fibra, y, por tanto, muy saludable.