



¿Es hereditaria la obesidad?

<http://www.vidaysalud.com/>

¿Sufres de obesidad? ¿Te has preguntado alguna vez si podrías transmitir este problema de salud a tus hijos? Un estudio realizado por la Asociación Americana de la Diabetes investiga si las mujeres pueden transmitir genéticamente este padecimiento a sus hijos a través de las células madre del cordón umbilical.

Así como el color de ojos, el de la piel o la estatura son determinados por la herencia o genética de nuestros padres, también en cierta medida, la obesidad y algunas enfermedades relacionadas con ella podrían ser transmitidas al bebé en el útero.

Esto lo indaga una investigación reciente que está siendo llevada a cabo por la Asociación Americana de Diabetes, una institución que dirige la iniciativa llamada Stop Diabetes, cuyo objetivo es luchar contra la diabetes y conocer sus consecuencias. En este estudio se utilizaron muestras de células madre de los cordones umbilicales de madres con pesos normales y de madres obesas.

Los investigadores encontraron que los bebés de las madres obesas tenían mayor acumulación de grasa, en comparación con las madres cuyo peso era normal.

Algunos estudios previos han encontrado que los niños de padres obesos tienen mayor riesgo de ser obesos y de tener trastorno metabólicos (como diabetes). De acuerdo a la doctora Kristen E. Boyle, profesora asistente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado, "Está claro que existe una propensión a que haya mayor contenido de graso en las células de los hijos de madres obesas. También sabemos que la acumulación de grasa en las células corresponde con la masa de tejido graso del bebé, al momento del nacimiento". Una de las grandes incógnitas que se están intentando resolver a través de esta investigación es si se puede llegar a determinar, incluso antes del nacimiento del niño, si éste será



un adulto obeso. "El próximo paso es darles seguimiento a estos niños para ver si hay un cambio duradero hasta la adultez", expresó Boyle, "una de las preguntas que debemos explorar es cómo los hijos de madres obesas pueden estar en riesgo de convertirse en obesos como resultado de factores que ocurren antes de que nazcan".

Los investigadores esperan poder determinar si existen muestras de resistencia a la insulina u otras cuestiones relacionadas con el metabolismo. Piensan seguir a los niños porque saben que estos trastornos, como el desarrollo de diabetes, puede tomar muchos años.

Contra la obesidad

En un estudio realizado por la Universidad de Illinois en 251 jóvenes mexicanos para conocer si tenían predisposición a la obesidad heredada por sus padres, se encontró que el 35 por ciento sí había heredado el riesgo de obesidad

de sus padres. En esta investigación se intentó averiguar cómo los cambios en el peso de los jóvenes, el Índice de Masa Corporal (IMC), los hábitos alimenticios y el ejercicio afectan su salud a través de su vida, y cómo pueden contribuir a problemas relacionados con las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. "Si los jóvenes se dan cuenta temprano de que tienen esta predisposición, pueden luchar contra ella. Si están en riesgo de desarrollar obesidad, una dieta saludable y hacer ejercicio regular es aún más importante para ellos", concluyó Terán-García.

Así que es posible contrarrestar lo que dictan los genes: eligiendo un estilo de vida más saludable. Estos buenos hábitos serán especialmente importantes para los jóvenes que tienen un riesgo genético para la obesidad. Éstas son algunas de las recomendaciones del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y de Sangre, o NHLBI, por sus siglas en inglés) para evitar los problemas cardiovasculares y de diabetes: Toma decisiones sanas respecto a las comidas. Analiza la energía que ingieres en los alimentos contra la que gastas. Pon atención en el tamaño de las porciones; por ejemplo, a veces una porción individual servida en un restaurante puede ser para dos personas. Encuentra actividades que disfruten todos en la familia. Por ejemplo, salgan a caminar a paso rápido, a pasear en bicicleta o a patinar. Reduce el tiempo que pasas frente a los aparatos electrónicos. Se recomiendan dos horas o menos al día frente al televisor. Revisa con frecuencia tu peso, Índice de Masa Corporal y circunferencia de la cintura; también los de tus hijos.

Aprende a leer las etiquetas de los alimentos y a comer una dieta sana y balanceada. Estos son algunos ejemplos de recetas deliciosas y saludables, pero recuerda que el tamaño de las porciones es muy importante.