

¿Por qué nos gusta lo que engorda?

Si usted suele sentirse siempre atraído hacia los alimentos que más engordan, lo más probable es que posea una variante genética que lo hace consumir más calorías. Según una investigación realizada en la Universidad de Dundee, Escocia, el 63% de la población tiene esta variante, con la cual consumen, en promedio, unas 100 calorías adicionales en cada comida.

El estudio -publicado en "New England Journal of Medicine" (Revista de Medicina de Nueva Inglaterra)- analizó los hábitos alimenticios de 100 niños escolares de entre 4 y 10 años. Descubrió que los niños con la variante del gen FTO, recientemente vinculado a la obesidad, elegían siempre los alimentos con más azúcar y grasas. Esto sugiere que, instintivamente, se sentían atraídos a estos alimentos y no a las opciones más saludables.

El estudio midió el metabolismo, la adiposidad (distribución de la grasa) el ejercicio y las conductas alimentarias en los niños participantes. Se les dieron tres comidas de prueba en la escuela, que ofrecían una gama de distintos tipos de alimentos, como jamón, queso, galletas, papas fritas, pasas, uvas, pepino, zanahoria, pastillas de chocolate, agua, jugo de naranja y bollos de pan.

Por instinto

Los investigadores descubrieron que la variante del gen no tuvo un impacto en la velocidad en la cual el organismo descompone el alimento o qué tan activos eran los participantes. Tampoco hubo evidencia de que los que tenían el gen tuvieran problemas para registrar cuándo se sentían satisfechos y debían dejar de comer.

Sin embargo, encontraron que estos niños se sentían más atraídos a los alimentos más calóricos. "Este estudio demuestra que, sin comer en exceso, este gen no lleva a la obesidad", explicó el profesor Colin Palmer, quien dirigió el estudio. "Y revela que la obesidad vinculada a este gen puede ser modificada con un control dietético cuidadoso", agregó el investigador.

El profesor Palmer y otros investigadores descubrieron en 2007 el gen FTO, el primer gen que es vinculado directamente a la obesidad. Entonces se calculó que los individuos que tienen una copia del gen tienen aproximadamente 30% más riesgo de obesidad y los que tienen dos copias tienen 70% más riesgo del trastorno. Desde entonces, afirman los autores, el efecto ha sido confirmado en varias poblaciones alrededor del mundo.

Fuente: BBC Ciencia