

Excusas para no pensar

LOS LECTORES PREGUNTAN
A EDUARDO FUNSET

¿Influyen los genes en la obesidad?

RAQUEL A. M. VALENCIA

Es difícil aceptar que no podemos controlar la estatura o el color de los ojos y, en cambio, pretendemos controlar nuestro peso. En general, la gente cree que las diferencias de peso tienen que ver con la fuerza de voluntad, con la alimentación o con el ejercicio, pero disponemos de pruebas convincentes de que son los genes los que controlan, primordialmente, las diferencias de peso.

Es una característica humana conocida: sentir que controlamos las cosas y que podemos influir en casi todo; como además es cierto que podemos modificar temporalmente el peso si comemos menos, o hacemos mucho ejercicio, tendemos a creer que a medio plazo lo controlamos. No es del todo cierto, ni mucho menos. Resulta que hay mecanismos biológicos muy potentes que se oponen a los cambios de peso en cualquier dirección.

Podemos contener la respiración durante un rato, pero, al final, habrá algo que nos obligue a dejar de hacerlo y a respirar de nuevo. Y con la nutrición sucede algo parecido. Forma parte de los impulsos

básicos que cobran importancia en todos los animales, incluidos nosotros.

Ahora bien, en los humanos la parte más desarrollada del cerebro puede expresar un impulso consciente de hacer algo. Perder peso, por ejemplo. Pero la partida entre el cerebro consciente y los mecanismos inconscientes no está decidida de antemano. En general, cuando un impulso básico, ubicado en una parte del cerebro, compite con uno consciente, situado en otra región, generalmente gana el impulso básico.

El problema es que manejamos períodos de tiempo distintos. El impulso de respirar tiene lugar en segundos o minutos, el instinto de beber o dormir, en intervalos de un día... ¡En cambio, el sistema que regula el peso opera en intervalos de meses! De modo que cuando gana, ya no lo atribuimos al impulso, puesto que no lo reconocemos, y pensamos que tiene que ver con nuestra fuerza de voluntad, lo que probablemente no es cierto.

La obesidad es un problema de salud importante que debe abordarse seriamente. En un cinco por ciento de los casos,



Podemos contener la respiración pero, al final, algo nos obligará a respirar de nuevo. Con la nutrición sucede lo mismo"

sabemos que se trata de un defecto genético que genera la falta de leptina. En estos casos la solución es sencilla y basta con administrar las dosis necesarias de esta hormona. De lo demás no sabemos la causa específica con la misma exactitud. Lo que ocurre es que la gente recurre a recomendaciones sencillas sobre cómo tratar la obesidad que no funcionan, por ejemplo «come menos», «haz más ejercicio y el problema desaparecerá».

Lamentablemente, eso

mismo decía Hipócrates hace 2.500 años. ¿Por qué tendríamos mejores resultados ahora que entonces? Lo único que sabemos es que el ejercicio es bueno para la salud y que, aún comiendo menos, solemos volver a nuestro peso 'normal'. Los mecanismos biológicos que mencionaba antes se encargan de ello.

Una actitud más razonable consistiría en admitir, primero, que la obesidad –con efectos adversos declarados– es una enfermedad como cualquier otra. Y que está planteando hoy una amenaza a nivel planetario. Ese no es un problema que afecta sólo a la gente de Nueva York, como cree mucha gente, sino también a emigrantes de países pobres que afluyen a las nuevas ciudades congestionadas.

Segundo, aprovechar los incipientes progresos que está desarrollando la ciencia para identificar todos los factores biológicos y ambientales responsables de esta enfermedad y, a partir de aquí, desarrollar nuevos tratamientos. Por último, no seguir estigmatizando a los obesos porque, entre otras cosas, estamos descubriendo con ellos los resortes profundos de la increíble diversidad de los humanos. Y esto nos interesa a todos. ■

Si quiere participar en esta sección, envíe sus preguntas a **XLsemanal**. 'Excusas para no pensar'. Calle José Abascal, 56. 28003 Madrid o a xlsemanal@tallerdeeditores.com