

Genética e alimentação

Educação Física

Enviado por:

Postado em:24/09/2009

Estudos descobriram que os exercícios físicos diminuem os efeitos do chamado "gene da obesidade". Mas esta é a primeira pesquisa a analisar os efeitos do gene em associação com os hábitos alimentares.Saiba mais...

A genética demonstrou que o risco de se tornar obeso é 2,5 vezes mais alta para as pessoas que têm cópias duplas de um gene que hoje é considerado o mais importante quando o assunto é a predisposição para o sobrepeso e a obesidade. Entretanto, isto somente é verdade se a pessoa que tem essa predisposição genética consumir elevados teores de gordura. Uma dieta de baixa caloria neutraliza os efeitos danosos desse gene e mesmo de sua apresentação dupla, chamada variante de risco. "Isto significa que o fator crítico é o que você come. Pelo menos do caso do gene FTO, o mais importante gene associado à obesidade que já foi descoberto," diz Emily Sonestedt, pesquisadora da Universidade Lund (Suécia). Emily é a principal autora de um estudo que apresenta estas conclusões e que acaba de ser publicado no Journal of Clinical Nutrition. Gene da obesidade O gene FTO age no hipotálamo, a parte do cérebro que regula o apetite e a saciedade, e a variante de risco tem sido associada a uma maior ingestão de calorias, especialmente na forma de gorduras. Vários estudos descobriram que os exercícios físicos diminuem os efeitos do chamado "gene da obesidade". Mas esta é a primeira pesquisa a analisar os efeitos do gene em associação com os hábitos alimentares. A variante de risco do gene FTO, associado à massa corporal e à obesidade, é comum na população em geral. 17% da população tem cópias duplas do gene, o que significa que estas pessoas herdaram o gene do pai e da mãe. Outros 40% da população têm uma cópia única do gene FTO. Derrotando os genes "É difícil calcular o número de pessoas que comem corretamente, o que é a principal razão pela qual ninguém havia pesquisado isto antes. Mas nós temos dados muito bons a respeito," disse Emily, referindo a um estudo sobre dietas e câncer que pesquisou detalhadamente os hábitos alimentares de um número significativo de pessoas por meio de um longo questionário e de entrevistas, elaborando um relatório exaustivo dos hábitos alimentares dos participantes. Quando os hábitos alimentares foram cruzados com a presença das cópias duplas do gene FTO, o padrão foi muito claro. O risco de obesidade aumenta dramaticamente somente no caso de uma elevada ingestão de gordura na alimentação, e não pela simples presença do gene da obesidade. "Sim, para aqueles que tinham uma dieta onde menos de 40% da energia consumida vinha de gorduras, a obesidade não era comum mesmo na presença do risco genético," diz a pesquisadora. Não somos escravos dos nossos genes "Isto mostra que nós não somos escravos dos nossos genes. Mesmo se tivermos nascido com uma predisposição hereditária para a obesidade, o estilo de vida é que é o determinante," conclui a pesquisadora. Outra pesquisa que questiona a importância do gene da obesidade afirma que a obesidade está ligada à insulina, e não aos genes. Fonte: Portal da Educação Física/Diário da Saúde