

# se engordan?

Factor de riesgo	Explicación
Pertener a un grupo étnico con alta prevalencia de obesidad	Existen ciertas razas o grupos étnicos en los que una alta proporción de la población tiene sobrepeso y obesidad. Esto tiene que ver con los genes "obesogénicos". Lo llamativo es que hace muchos años, estos grupos raciales no tenían tanta obesidad, pues tenían que trabajar duro la tierra para producir sus alimentos, o tenían que salir de cacería o pesca, o eran inclusive nómadas. Ahora, disponen de alimentos de forma fácil, tienen carro, televisión y otros placeres electrónicos de la vida moderna, y las consecuencias son evidentes. Se dice que estas personas tienen "genes ahorrativos" que en períodos de escasez son beneficiosos pues ayudan a ahorrar energía, pero en periodos de abundancia hacen acumular mucha grasa.
Envejecimiento	Los niños, adolescentes y jóvenes son más activos que las personas adultas. El matrimonio, la llegada de los hijos, el trabajo que induce al sedentarismo, los ratos de ocio en casa, hacen que en la vida adulta se haga menos actividad física.
Dejar de fumar	Cuando una persona deja de fumar aumenta en el primer año, en promedio, unos 3 kilos de peso. Sin embargo, es muy beneficioso dejar de fumar porque el tabaquismo produce daños y cáncer de pulmón, e incrementa el riesgo de infarto, derrame cerebral y gangrena de una extremidad.

A pesar de que hay factores genéticos que explican parte del problema actual del sobrepeso y la obesidad, en el fondo de las cosas vemos que la principal causa de la "epidemia" del sobrepeso y obesidad son los cambios en el modo de vivir de las personas, ocasionados a su vez por modificaciones en el entorno que las rodean (por ejemplo, ya no se puede caminar porque lo puede pisar un carro), por la disponibilidad casi ilimitada de comida (se puede comer a cualquier hora y la cantidad que desee), por la fácil disponibilidad de medios de transporte (carro, bus, metro), y por la influencia de los medios de comunicación masiva que nos introducen modelos de vida distintos a los tradicionales y nos inducen a consumir alimentos y bebidas con muchas calorías. Sobre esto último, los niños son los más susceptibles ante la influencia publicitaria de productos elaborados y procesados ricos en grasas y carbohidratos simples y pobres en fibra.



## Huellas de la prehistoria en tiempos modernos

Una explicación antropológica de la epidemia actual de sobrepeso y obesidad es del "genotipo ahorrador". Esto significa que en la vida "prehistórica", nuestros antepasados al estar expuestos a un consumo fluctuante de alimentos (unos días comían mucho, por ejemplo cuando mataban un animal, y otros días no tenían nada o muy poco que comer), generaron formas adaptativas para lograr un nivel alto de eficacia en el uso de la energía y en su depósito como grasa. Esto significa que su metabolismo era muy eficiente para ahorrar energía y para acumularla como grasa, para luego "gastarla" en los períodos en que faltaba comida (la grasa es una reserva de energía que la utiliza el organismo en los períodos de ayuno prolongado). Como estos genes aún el ser humano los conserva, pero mantiene disponibilidad permanente de alimentos, y come frecuentemente y más de la cuenta, está constantemente acumulando grasa y engordando más día tras día.