Suplemento Temático - La obesidad es una pandemia

presentación en la página web de RTVE : 09-02-2011
http://www.rtve.es/mediateca/audios/20110209/suplemento-tematico---obesidad-pandemia/1010862.shtml La falta de ejercicio y la alimentación basada en un exceso de calorías y proteínas a convertido el sobrepeso en una de las enfermedades graves más extendidas en el mundo occidental. La predisposición genética, el periodo prenatal o la falta de sueño son factores influyentes. Analizamos con los expertos las causas y sus posibles soluciones. (09/02/11) **4mn17**

Transcripción de una parte del programa, con el natural carácter espontáneo de las intervenciones que a veces carecen de lógica gramatical.

Locutora: Es una pandemia, la obesidad se ha convertido en una de las enfermedades más extendidas del mundo occidental, y lejos de conseguir frenarla el número de obesos sigue creciendo. La ciencia se centra ahora en investigar sus posibles causas.

Son el doctor José Antonio Gutiérrez, director de la fundación Lilly y el doctor José María Ordováz, director del laboratorio de genómica y nutrición de la universidad de Tufts en Boston. Ambos han participado en "*Obecity*", un libro que entre otras cosas, relaciona la obesidad con la genética, el periodo prenatal o con dormir mal.

doctor José María Ordováz: Naturalmente que podemos atribuir esta epidemia de obesidad a muchos factores, a que comemos más, o que comemos peor, a que nos movemos menos, pero otra cosa que está ocurriendo en estos momentos como bien sabes es que cada vez dormimos menos o la calidad del sueño es peor y..eh … aunque sea aparentemente paradójico como podríamos pensar que "aquellos que duermen más, consumen menos calorías van a estar más obesos", no, en realidad no es así ¿eh? : las personas tenemos un punto óptimo de horas de dormir y el problema nos viene o bien si dormimos menos o bien si dormimos más. Entonces en el punto de vista de dormir menos, lo que ocurre es …pues… un desequilibrio hormonal ¿no? que te hace …pues … tener más apetito naturalmente tienes más tiempo para comer, entonces allá hay un conjunto de situaciones que favorece la obesidad.

doctor José Antonio Gutiérrez : Hay poblaciones que genéticamente digamos tienen más predisposición, esto sucede por ejemplo en poblaciones como las poblaciones andinas … Un ejemplo muy llamativo es… son por ejemplo los inmigrantes, la gente que se viene por ejemplo de Ecuador, fundamentalmente de las zonas rurales de Ecuador. Pues esta gente que viene de hacer una vida más o menos activa con un ejercicio físico más o menos notable, de repente y con una nutrición …pues bueno … a lo mejor … no voy a decir insuficiente pero tampoco sobrada, ¿eh?, pues de repente se vienen a vivir a Europa, se vienen a vivir a España, se vienen a vivir en concreto a Madrid donde tenemos cien mil ecuatorianos, y bueno, pues en esta gente es muy fácil ver cómo en cuanto llevan un poco de tiempo en España empiezan a hacerse gordos, empiezan a engordar, y además ellos tienen genéticamente una facilidad especial para, además de hacerse gordos, a hacerse diabéticos.

doctor José María Ordováz: Durante ese periodo ocurren unas modificaciones en el genoma que no son mutaciones eh…sino que eh…lo llamamos la epifenómica que prepara al feto a un ambiente con el que se va a encontrar al nacer. Entonces, digamos que durante el periodo fetal, la madre no tiene una nutrición adecuada, el feto piensa que al nacer se va a tener que enfrentarse con un mundo hostil, ¿no? y se prepara a ser ahorrativo con su metabolismo.

Locutora: Y llegados a esta situación los expertos aseguran que lo más importante para cambiar las tornas es la prevención y la educación. De lo contrario, el futuro se presenta muy feo.

doctor José Antonio Gutiérrez : Mira, la mejor manera de evitar la obesidad es una buena educación. Aquellas personas que tienen genes que les predisponen a la obesidad pero que tienen estudios avanzados no … se manifiesta la obesidad en ellos. ¿por qué? Porque tiene ..saben lo que es saludable comer, saben lo que es digamos el ambiente saludable del día a día.

doctor José María Ordováz: De hecho los ingleses prevén que la población con sobrepeso, es decir que tengan más peso de lo deseable, u obesa, que sería ya un segundo estadillo, en Inglaterra, de aquí a veinte años, sólo habría a ésos que … "normales", que no tuvieran ni sobrepeso ni obesidad, no llegarían al veinte por ciento de la población. Todos los demás serían "gordos", y si el estar gordo conlleva riesgos de otras enfermedades, pues estamos ante una situación muy, muy comprometida.

Las muletillas orales – el vocabulario o expresiones interesantes

Locutora: Es una pandemia, la obesidad se ha convertido en una de las enfermedades más extendidas del mundo occidental, y lejos de conseguir frenarla el número de obesos **sigue creciendo**. La ciencia se centra ahora en investigar sus posibles causas.

Son el doctor José Antonio Gutiérrez, director de la fundación Lilly y el doctor José María Ordováz, director del laboratorio de genómica y nutrición de la universidad de Tufts en Boston. Ambos han participado en "*Obecity*", un libro que entre otras cosas, relaciona la obesidad con la genética, el periodo prenatal o con dormir mal.

doctor José María Ordováz: Naturalmente que podemos **atribuir** esta epidemia de obesidad a muchos factores, **a** que comemos más, o que comemos peor, **a** que nos movemos menos, pero otra cosa que está ocurriendo en estos momentos **como bien sabes** es que cada vez dormimos menos o la calidad del sueño es peor y..**eh** … aunque sea aparentemente **paradójico** como podríamos pensar que "aquellos que duermen más, consumen menos calorías, van a estar más obesos", no, en realidad no es así **¿eh?** : **las personas tenemos** un punto óptimo de horas de dormir y el problema nos viene o bien si dormimos menos o bien si dormimos más. Entonces en el punto de vista de dormir menos, lo que **ocurre** es …**pues**… un desequilibrio

hormonal **¿no?** que **te** hace …**pues** … tener más apetito naturalmente tiene**s** más tiempo para comer, entonces allá hay un conjunto de situaciones que favorece la obesidad.

doctor José Antonio Gutiérrez : Hay poblaciones que **genéticamente** **digamos** tienen más predisposición, esto sucede por ejemplo en poblaciones como las poblaciones andinas … Un ejemplo muy llamativo es… son por ejemplo los inmigrantes, la gente que se viene por ejemplo de Ecuador, fundamentalmente de las zonas rurales de Ecuador. **Pues** esta gente que viene de hacer una vida más o menos activa con un ejercicio físico más o menos notable, de repente y con una nutrición …**pues** **bueno** … a lo mejor … no voy a decir insuficiente pero tampoco **sobrada**, **¿eh?,** pues de repente se vienen a vivir a Europa, se vienen a vivir a España, se vienen a vivir en concreto a Madrid donde tenemos cien mil ecuatorianos, **y bueno**, pues en esta gente es muy fácil ver cómo **en cuanto** **llevan un poco de tiempo en España** empiezan a **hacerse gordos**, empiezan a engordar, y además ellos tienen genéticamente una facilidad especial para, además de **hacerse** gordos, a **hacerse** diabéticos.

doctor José María Ordováz: Durante ese periodo ocurren unas modificaciones en el genoma que no son mutaciones **eh**…sino que **eh**…lo llamamos la epifenómica que

prepara al feto a un ambiente con el que se va a encontrar **al nacer**. **Entonces**, **digamos que** durante el periodo fetal, la madre no tiene una nutrición adecuada, el feto piensa que **al nacer** se va a tener que enfrentarse con un mundo hostil, **¿no?** y se prepara a ser **ahorrativo** con su metabolismo.

Locutora: Y llegados a esta situación los expertos aseguran que lo más importante para **cambiar las tornas** (= *cambiar las cosas*) es la prevención y la educación. De lo contrario, el futuro **se presenta muy feo**.

doctor José Antonio Gutiérrez : **Mira**, la mejor manera de evitar la obesidad es una buena educación. **Aquellas personas** que tienen genes que les predisponen a la obesidad pero que tienen estudios avanzados no … se manifiesta la obesidad en ellos. ¿**por qué**? **Porque** tiene ..saben lo que **es saludable comer**, saben lo que es **digamos** el **ambiente saludable del día a día**.

doctor José María Ordováz: **De hecho** los ingleses **prevén** que la población con sobrepeso, es decir **que tengan más peso de lo deseable**, **u o**besa, que sería ya un segundo **estadillo**, en Inglaterra, de aquí a veinte años, sólo habría a ésos que … "normales", **que no tuvieran ni sobrepeso ni obesidad**, **no llegarían** al veinte por ciento de la población. Todos los demás serían "gordos", y si el estar gordo **conlleva**

riesgos de otras enfermedades, **pues** **estamos ante una situación** muy, muy comprometida.