

La ciencia revela seis ejercicios para no engordar a pesar de tus genes

Un nuevo estudio identifica el *jogging* y otras cinco actividades como los mejores ejercicios para controlar la obesidad. El trabajo, realizado con 18.000 personas, ha evaluado varios indicadores que influyen en la subida de peso que hasta ahora no se habían analizado.

María Marín

1/8/2019 20:00 CEST



Imagen de una mujer sobre una cinta de correr al aire libre. / Bill McConkey

En 2015, la revista *Nature* confirmó que [la genética es el factor](#) que más influye en el sobrepeso y la obesidad, por encima de la dieta o el ejercicio. Sin embargo, para controlar el almacenamiento excesivo de grasa, muchos especialistas se centran en acabar con los malos hábitos dietéticos y el sedentarismo.

“El jogging, el ciclismo de montaña o largas sesiones de yoga son las actividades más adecuadas para prevenir la obesidad”

Ahora, un nuevo estudio liderado por la Universidad de Taiwan revela qué tipo de actividades son las más eficaces para frenar esta enfermedad crónica, que solo [en España afectaba a 24 millones de personas en 2016](#).

La investigación ha sido elaborada en **18.000 personas** de entre 30 y 70 años, que formaban parte de una base de datos china de investigación biomédica.

Publicado en la revista *PLoS Genetics*, el trabajo confirma que practicar **jogging** (correr de forma más pausada) era la mejor forma de controlar la obesidad, seguida de otros deportes como el **ciclismo de montaña**, el **senderismo**, la **marcha atlética**, ciertas modalidades de **baile** y el **yoga**.

Según los autores, estos deportes ayudan a reducir el índice de masa corporal (IMC) en individuos, cuya genética les hace más propensos a tener un peso excesivo. Pero, ojo, habría que practicarlos de forma regular, es decir, **tres veces a la semana** durante, al menos, 30 minutos.

Por otra parte, actividades como el ciclismo, los **estiramientos o la natación no evitan** los efectos de tu genética sobre la obesidad. “Con los estiramientos se consume menos energía y la natación estimula el apetito”, explica a Sinc Wan-Yu Lin, principal investigador del estudio.

Genética de la obesidad

Para analizar los factores que influyen en la obesidad, las investigaciones anteriores solo habían tenido en cuenta el **IMC**. “Hasta ahora, se ha examinado este único factor porque es fácil de calcular, pero si solo se tiene en cuenta la altura y el peso, se desestima el porcentaje de grasa que existe en el cuerpo”, añade Wan-Yu Lin.

“El ciclismo o la natación no disminuyen la predisposición a la obesidad”

El estudio ha considerado otros cuatro indicadores de obesidad que también están ligados a problemas del metabolismo. De esta forma, se ha centrado fundamentalmente en cinco medidas: perímetro de la cintura y la cadera, IMC, porcentaje de grasa corporal y relación entre cintura y cadera.

Aunque el problema de la obesidad es complejo y multifactorial, este nuevo estudio precisa el tipo de actividad física más recomendable para las personas afectadas por esta enfermedad, que supone una de los mayores complicaciones sanitarias en el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad [causan alrededor de 2,8 millones de muertes](#) al año en el mundo.

Referencia bibliográfica:

Lin W-Y, Chan C-C, Liu Y-L, Yang AC, Tsai S-J, Kuo P-H (2019). Performing different kinds of physical exercise differentially attenuates the genetic effects on obesity measures: Evidence from 18,424 Taiwan Biobank participants. *PLoS Genet* 15(8): e1008277. <https://doi.org/10.1371/journal.pgen.1008277>

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

JOGGING | OBESIDAD | DEPORTE | EJERCICIO FÍSICO | SOBREPESO |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

