

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

PREVENIRE L'OBESITÀ GENETICA SI PUÒ

L'esercizio fisico quotidiano è in grado di ridurre l'effetto che il "gene dell'obesità" ha sulla possibilità che una persona diventi marcatamente sovrappeso. Lo afferma un recente studio collaborativo coordinato da Ruth Loos, dell'Università di Cambridge. Il rischio di diventare obesi si riduce del 27 % negli adulti con una variante del gene FTO (acronimo di "fat mass- and obesity-associated") purché fisicamente attivi. Secondo gli autori, questo dimostra che anche le persone geneticamente predisposte all'obesità possono - se non completamente prevenire - almeno ridurre l'impatto futuro di questa malattia nelle loro vite.

Che una variante del gene FTO fosse associata a un aumentato rischio di obesità era noto già da qualche anno. Quello che non era ancora chiaro era se l'attività fisica riducesse o no l'influenza di questa variante genica sul rischio di una persona di sviluppare obesità.

A questo scopo, i ricercatori hanno rianalizzato i dati di 45 studi precedenti che avevano coinvolto 218.166 adulti e 19.268 bambini nei quali fosse noto sia lo status del gene FTO che l'essere o meno fisicamente attivi, definendo come tali chi effettuava almeno trenta minuti al giorno di esercizio fisico - come ad esempio fare giardinaggio o spostarsi a piedi - per almeno 5 giorni alla settimana.

Le persone adulte con una copia della variante del gene FTO ma fisicamente attive avevano un rischio del 22% più elevato di diventare obesi ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$), che saliva al 30% nelle persone fisicamente inattive. Questo effetto non è stato invece dimostrato nei bambini e negli adolescenti.

L'importanza di questo studio può essere meglio compresa alla luce di una precedente ricerca che aveva dimostrato che le persone alle quali era stato comunicato di avere un rischio genetico elevato per obesità tendono a "lasciarsi andare", adottando uno stile di vita sedentario e scadenti abitudini alimentari. Il sapere che la variante del gene FTO è sensibile all'attività fisica e pertanto almeno questa forma di obesità genetica è potenzialmente prevenibile potrebbe cambiare questa attitudine. Commenta la Dott.ssa Maria Letizia Petroni, nutrizionista clinico e co-autore del Settimo Rapporto sull'Obesità dell'Istituto Auxologico Italiano, avente come tema l'obesità genetica: "Questa ricerca apre scenari di grande importanza, ed è probabile che in futuro i programmi di prevenzione primaria dell'obesità saranno preferenzialmente mirati alle persone a rischio genetico della stessa. Anche se in termini assoluti una riduzione del 27% del rischio può non apparire enorme, è tuttavia da rilevare come solo il 23% degli adulti ed il 15% dei bambini di questo studio fossero considerati inattivi secondo la definizione adottata. Le future ricerche ci permetteranno di capire se negli adulti maggiori livelli di attività fisica - possibilmente associati a interventi nutrizionali ed eventualmente anche a farmaci mirati - saranno in grado di ridurre ulteriormente questo rischio, e quali strategie si rivelino efficaci nel ridurre il rischio già in età pediatrica".

Fonte:

Physical Activity Attenuates the Influence of FTO Variants on Obesity Risk: A Meta-Analysis of 218,166 Adults and 19,268 Children. Kilpeläinen TO et al. PLoS Med. 2011 Nov;8(11):e1001116. Epub 2011 Nov 1.