

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LO SPORT DISARMA IL GENE DELL'OBESITÀ

Anche se si è geneticamente predisposti all'obesità, uno stile di vita attivo può limitare l'eccessivo aumento di peso. È quanto risulta da uno studio condotto sui ragazzi portatori di una variante del gene FTO collegata a un alto BMI. Mentre i ragazzi sedentari avevano un peso eccessivo, quelli attivi avevano limitato l'effetto del gene, scrive il team di Jonatan Ruiz, del Karolinska Institute di Stoccolma, sulla rivista Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine.

L'obiettivo dello studio era capire quanto l'attività fisica negli adolescenti modificasse l'impatto della variante del gene FTO, che porta a un aumento di grasso. Lo studio è stato condotto in Grecia, Germania, Belgio, Francia, Ungheria, Italia, Svezia, Austria e Spagna. Dal 2006 al 2007 sono stati reclutati 752 adolescenti con la variante genetica. La variante era posseduta in una copia dal 47% dei giovani, in due dal 16% mentre il 37% non aveva questa variante.

Si è analizzato il livello di attività fisica, insieme a parametri come altezza, peso, circonferenza addominale, plica cutanea dei tricipiti e sottoscapolare, BMI. La variante era associata a un aumento di BMI, una maggiore percentuale di grasso corporeo e una maggiore circonferenza addominale. Tuttavia, l'attività fisica, ovvero almeno un'ora di moderata o vigorosa attività al giorno, diminuiva molto l'effetto del gene. In particolare, per ogni copia dell'allele, chi era sedentario aveva un aumento della circonferenza di 1,15 cm, contro i 0,6 cm dei ragazzi che si muovevano di più.

Gli autori hanno quindi concluso che l'attività fisica può limitare la predisposizione genetica al sovrappeso e all'obesità. Tuttavia, c'è anche da notare che quasi il 60% dei ragazzi coinvolti nella ricerca non raggiungevano il traguardo di un'ora di movimento al giorno.

"È noto, commenta Claudio Maffei, pediatra nutrizionista dell'Università di Verona, che l'esercizio fisico è carente in gran parte dei bambini e degli adolescenti italiani: dall'indagine del 2007 dell'Osservatorio Grana Padano sono risultati sedentari il 43% dei maschi tra gli 11 e i 16 anni, e il 49% delle femmine. Questo è un dato preoccupante che conferma la previsione di un ulteriore incremento dell'obesità nel futuro. Tuttavia, i risultati dello studio europeo lasciano una concreta speranza. Potenzando l'attività motoria, è possibile contrastare la predisposizione genetica all'obesità. L'attività metabolica svolta dal muscolo scheletrico nella regolazione del peso corporeo è infatti insostituibile. Inoltre, i benefici dell'esercizio fisico, anche indipendentemente dall'azione sulla massa adiposa, sono così rilevanti che tutti i bambini dovranno dedicarvi più tempo ogni giorno, sottraendolo al video e ad altre attività sedentarie. Aiutiamoli a farlo".

Fonte:

Attenuation of the effect of the FTO rs9939609 polymorphism on total and central body fat by physical activity in adolescents: the HELENA study. Ruiz JR et al. Arch Pediatr Adolesc Med. 2010 Apr;164(4):328-33.