

TEM O GENE DO MICHELIN?

Quando os quilos teimam em acumular-se na sua cintura, pode ser que a culpa seja da sua carga genética. Será que tem os genes da obesidade? A resposta parece estar no ADN.

Por Mamen Sánchez-Hombre do Laboratório de genética Circa Gen/ Paulo Rocha, Fisiologista do Exercício.
Imagens GETTY

Pratica desporto regularmente para abater esses quilos a mais que insistem em fazer-lhe companhia? Segue a rigor dietas baixas em gorduras ou hipocalóricas que resultam em toda a gente menos consigo? Já para não falar da quantidade de copos de água que bebe antes da refeição, capazes de saciar o apetite ao maior dos comilões, menos a si. A resposta está nos seus genes que o tornam especial e diferente das pessoas comuns. Acredite ou não, é uma pessoa única e irrepetível (felizmente) graças à cadeia de ADN que todos temos dentro de nós e conservamos desde o início da evolução.



➔ Por que temos tendência para engordar?

Falando de evolução, os nossos antepassados mais remotos (quase primatas) viviam numa época bastante difícil em termos de disponibilidade de alimentos. Se não conseguiam caçar ou pescar, não comiam e, tendo em conta as armas que utilizavam, a capacidade de comunicação limitada que tinham entre eles e as condições ambientais que os rodeavam (ainda faltavam uns aninhos para a invenção do calçado Gore-Tex e dos casacos térmicos), não sabiam bem o que era isso de comer regularmente. Verificando-se essas circunstâncias ao longo de um processo evolutivo de milhares de anos, não só sobrevivia o mais forte e rápido, como também o nosso ADN evoluiu no sentido de desenvolver genes 'armazenadores' de energia para acumular o máximo de energia possível em forma de gordura no menor tempo possível. Como não se podia prever quando seria a refeição seguinte, esses genes tinham a capacidade de tirar o máximo partido da comida que se apresentava. E, claro está, desde que o mundo é mundo o ADN transmite-se de pais para filhos, de século em século, o que fez com que esses genes 'armazenadores' tenham chegado até alguns de nós numa época em que a comida já não escasseia, antes abunda e é fácil de conseguir. Com estes genes em funcionamento, mais facilmente a comida ingerida é armazenada sob a forma de gordura, e os *Michelins* passaram de vantagem evolutiva a deformação estética. Você pode ser uma dessas pessoas com genética 'armazenada', o que faz com que tenha uma predisposição para o excesso de peso, sendo portador ou portadora de um ou vários genes desta família, como o INSIG2.

➔ Se não emagrece nem depois de uma meia-maratona...

Faz tanto ou mais desporto que os seus amigos e no entanto os resultados são totalmente distintos? Mata-se no ginásio mas não baixa o peso tão depressa como

gostaria? Alguma da culpa pode ser imputada à sua herança genética, podendo, no seu caso, ter maior expressão de genes que não permitem mobilizar as gorduras tão facilmente como acontece com a vizinha do lado. Já sabe, é uma pessoa única! Se, além disso, segue uma dieta e, ao contrário da colega que a recomendou e que perdeu dez quilos em dois meses, sem passar fome pois podia comer alimentos ricos em hidratos de carbono (massa, arroz, cereais, fruta, verdura, etc), passado um mês ainda só disse adeus a dois míseros quilos... não desespere! Chamamos o responsável de 'gene preguiçoso', nome 'sério' ADRB2. Determinadas pessoas têm um metabolismo mais baixo e com as dietas ricas em hidratos de carbono ganham peso de forma muito rápida e simples. Pode ser o seu caso, ter esse gene que faz que por mais que transpire no ginásio e faça dieta tenha mais dificuldade em perder gordura.

➔ O coração "partido"

Faz parte do grupo de pessoas que se aceitam como são, qualquer que seja a sua fisionomia, e acha que esses quilos a mais não importam nada, já aceitou os pequenos 'pneus' que o acompanham para todo o lado (até mesmo para a praia) e é com despreocupação que afirma que 'são inseparáveis, até já conhecem a família...?' De facto, o importante é que esteja saudável... mas saiba que o excesso de peso acarreta risco de problemas cardiovasculares, e também isso é determinado pelos seus genes. Já se interrogou sobre se esse peso a mais apresenta riscos cardiovasculares? A resposta também está escrita no seu ADN, é só encontrar o gene do "enfarte", que dá pelo nome de APOAV. Se tiver a variante que predispõe a obesidade e risco cardiovascular, vale mais emagrecer e passar bastante tempo no ginásio porque, como sabe, com o coração não se brinca.

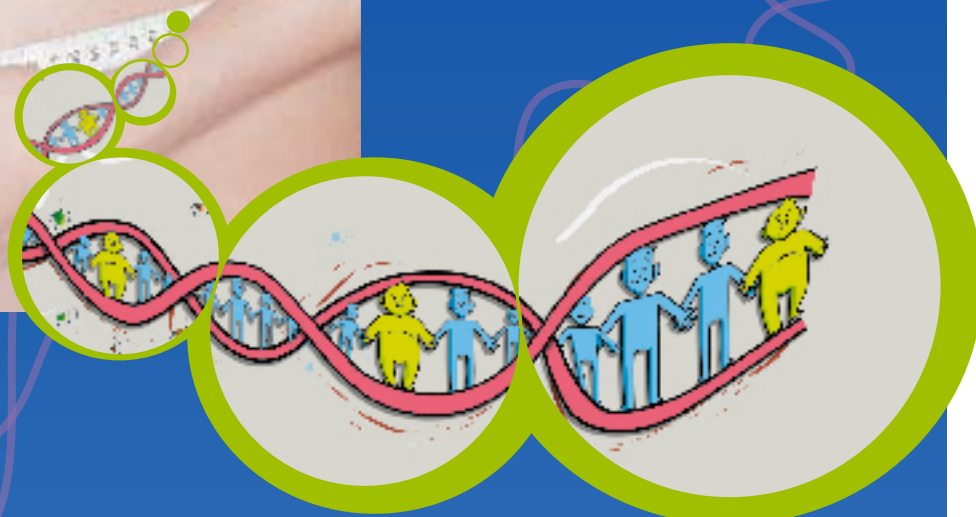


➔ A genética dos magros

Mas nem tudo é mau, a genética não serve só para dar dores de cabeça. Alguns genes são uma verdadeira lotaria em matéria de peso... Faz parte daquele grupo das pessoas magras que não se privam de nada? Não pode viver sem bons pratos, umas cervejinhas, sobremesas e descanso? Se tem a sorte de poder comer tudo sem engordar, é porque tem um metabolismo mais elevado e é capaz de metabolizar a glucose sem que esta se acumule em forma de gordura, pois também existem os 'genes magros' que protegem contra o excesso de peso. Se tem as variantes que lhe dão um metabolismo mais elevado, poderá comer o que quiser sem risco de engordar e deverá agradecer ao gene MC4R.

➔ Inibição do apetite

Quem é que nunca experimentou um inibidor do apetite, quer sejam litros de água ou algas? Algumas pessoas têm a capacidade de perder peso de uma forma muito mais rápida se tomarem um inibidor de apetite dos que se vendem em qualquer farmácia. É o seu caso? A culpa também é dos genes, desta vez o GNB3, aliás 'o insaciável'. Se tiver a variante adequada poderá emagrecer mais rapidamente com uma substância inibidora. Porém, não se esqueça que algumas instituições de referência na área da saúde e do exercício como a OMS e o ACSM recomendam que a perda de peso deve ser efectuada de forma gradual, sugerindo-se a perda de meio quilo a um quilo por semana.



➤ E depois da gravidez...

Os seus genes até lhe dirão se depois da gravidez vai conseguir voltar ao seu peso normal ou não. Há mulheres que não conseguem perder peso depois de terem um filho, será o seu caso? Todos sabemos que os quilos que se ganham com a gravidez não desaparecem de um dia para o outro, mas se quiser culpar alguém por depois da gravidez não recuperar a sua cinturinha de vespa deverá procurar o 'gene do pós-parto', chamado GNB3.

➤ Não entregar as armas!

Estes cinco genes dão-nos informação sobre a nossa capacidade de mobilizar as gorduras, a capacidade de perder peso com o desporto, a possibilidade de ganhar peso no pós-parto, a rapidez na perda de peso com base num inibidor, a predisposição genética para o excesso

de peso, o risco cardiovascular devido ao excesso de peso, se o nosso metabolismo é mais baixo ou mais elevado e até mesmo se é um dos sortudos protegidos contra o excesso de peso. Mesmo que tudo esteja escrito nos seus genes, não se acomode, pois o que faz com a sua vida é mais importante que uma boa ou má predisposição genética. Conhecer a herança genética, o que o seu ADN diz de si, pode ser uma arma para mudar a sua vida, pois torna-se mais fácil preparar-se para evitar ganhar

esses quilos que tanto lhe custa eliminar. Basta realizar uma análise genética para saber se os seus problemas de peso estão relacionados com a genética. Assim poderá seguir uma dieta adequada à sua genética que o predispõe a engordar. De qualquer forma, independentemente do que dizem os genes, uma alimentação saudável, um bom programa de exercício físico e um estilo de vida mais activo e saudável são o passaporte para conseguir um corpo esbelto e em forma.

➤ Quer conhecer o seu ADN?

Nós somos constituídos por ADN, o que nos pode trazer muita informação através de análises. Em Madrid, o laboratório de genética Circagen analisa este grupo de cinco genes que descrevemos no artigo. O Estudo Genético da Obesidade é uma novidade, em Espanha e em breve o laboratório Circagen disponibilizará no site os contactos para o nosso país. Ajudar a perder peso de uma maneira adequada, evitando tentativas e fracassos contínuos são os objectivos principais da realização destes novos testes. Mais informações em: www.circagen.com

