



**NOVEDAD:**

# Test Genético de la Obesidad

¿Tienes el gen del michelín?

Si los kilos se acumulan en tu cintura, puede que tu genética sea la culpable. Pregúntale a tu ADN y sabrás si tienes los genes de la obesidad. Un test genético determina la mejor estrategia para mantener tu peso o evitar engordar.

¿Haces deporte habitualmente y esos kilitos de más no te abandonan? ¿Sigues dietas bajas en grasas que le adelgazan a todo el mundo menos a ti? No, no eres un caso raro como crees, la respuesta está en tu herencia y simplemente tus genes te hacen especial y diferente al resto del mundo. Lo creas o no, eres una persona única e irreplicable (¡afortunadamente!) gracias a una cadena de ADN que todos llevamos dentro y hemos conservado desde el principio de la evolución.

Los estudios en torno al papel que desempeñan los genes en el desarrollo de la obesidad son constantes. Esto permite individualizar aún más, si cabe, su terapéutica y que ésta sea más eficaz. En el desarrollo de la obesidad, además de la

influencia que tienen ciertos factores ya conocidos (dieta, ejercicio, factores socioculturales, etc.), es fundamental considerar el perfil genético individual. De hecho, está plenamente demostrado que los genes intervienen en el centro del hambre, en la regulación del peso, en el número y tamaño de los **adipocitos** y en la distribución del tejido graso en diferentes partes del cuerpo, así como en el **gasto energético**.

Se intuye que el **balance energético** de una persona puede estar influenciado hasta en un 40% por su herencia genética, afectando tanto a su apetito como a su **metabolismo** y composición corporal.



El balance energético de una persona puede estar influenciado hasta en un 40% por su herencia genética.

Para tener una idea más clara, se ha demostrado que la alteración de un gen (receptor adrenérgico beta 3), hace que la persona engorde si no hace ejercicio con regularidad. En este caso el tratamiento debería apoyarse en el ejercicio físico, más aún que sobre la propia dieta. Por otro lado, las personas no asimilamos por igual todos los nutrientes según nuestra base genética; es decir, asimilamos de forma diferente las proteínas, los hidratos y las grasas. Por tanto, si conocemos dicha información genética, podría recomendarse a cada persona que limitara en menor o mayor medida la ingesta de uno de dichos nutrientes, por ser el que más le perjudicaría frente al tratamiento de su obesidad. De hecho, aquellas personas que sufren de una mutación en el gen PPAR, deben limitar la ingesta de grasas por encima del resto de consideraciones terapéuticas.

*“Ahora puede acudir al especialista en nutrición, para solicitar un análisis genético de los genes de la obesidad. Una simple gota de sangre es suficiente para analizar un grupo de 5 genes y ayudarte a mantener tu peso.”*

Cuando los padres son obesos o uno de ellos lo es, la probabilidad de que sus hijos sean obesos aumenta. De hecho, se estima que los hijos tienen entre un 50% (si uno de los dos progenitores es obeso) y un 80% (si ambos lo son) de probabilidades de serlo también... Ante la obesidad se ha de actuar cuanto antes para prevenir dificultades mayores y más permanentes. De hecho, se ha demostrado que si el niño/a padece sobrepeso entre los 6 meses y los 7 años de edad, tiene un 40% de posibilidades de ser un adulto obeso, mientras que si éste se presenta entre los 6 y 13 años, la posibilidad aumenta hasta el 70%. Además, podemos saber, cual va a ser la respuesta a algunos fármacos, como inhibidores de las grasas o de los hidratos de carbono o como la Sibutramina (se usa en obesidades con alto riesgo cardiovascular) nos va a ayudar a perder peso, siempre bajo estricto control médico.

*“Es un análisis válido para toda tu vida o la de tus hijos.”*

Para finalizar te damos un informe del test con la repercusión que tienen los factores antes indicados (ejercicio, hidratos de carbono, grasas, dieta hipocalórica...) sobre nuestro peso.



## PROGRAMA DE SUPLEMENTACION NUTRICIONAL Y AYUDAS ERGOGÉNICAS/BIOLÓGICAS



- ¿Quieres mejorar tu fuerza de forma segura y eficaz?
- ¿Quieres mejorar tu alimentación para optimizar los objetivos asociados al entrenamiento de fuerza?
- ¿Crees que necesitas ayudas biológicas/ergogénicas para ayudarte a mejorar tu fuerza?
- ¿Te estás alimentando bien en relación a tu programa de actividad física?
- ¿Entrenas duro?
- ¿Te gustaría mejorar tu recuperación?
- ¿Te sientes cansado?
- ¿Coges catarros con frecuencia?
- ¿Te gustaría tener una orientación médica sobre las ayudas ergogénicas más eficaces?

DIRIGIDO A:

- Resistencia aeróbica (corredores, triatletas, ciclistas,...)
- Fuerza (hipertrofia, potencia muscular, resistencia muscular...)
- Tonificación muscular
- Iniciación al ejercicio
- Usuarios habituales de fitness
- Prevención de sobreentrenamiento y fatiga
- Prevención de estados carenciales...

## KINESIOTAPE

### NO PARES DE ENTRENAR LO ÚLTIMO EN VENDAJE DEPORTIVO



Ahora en el Centro Médico OH&P ponemos a tu alcance los últimos avances en fisioterapia deportiva para que puedas seguir practicando tu deporte favorito sin tener que parar por una lesión. El kinesiotape es una novedosa técnica de vendaje que permite toda la comodidad en tu deporte y en tu vida, a la vez que protege esas zonas que siempre se sobrecargan

[Pásate por el Centro Médico y pruébalo](#)

## NOVEDAD EN EL CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE OHP: Fleboesclerosis de varices



Este método será realizado por el especialista Dr. Manuel Miranda. La fleboesclerosis es un método no quirúrgico que consiste en microinyecciones indoloras sobre la vena varicosa que progresivamente produce su desaparición.

Mediante la introducción de una solución salina o un líquido esclerosante en el interior de la luz de la variz, conseguimos una inflamación local de la pared interna de la vena provocando así su cierre. A continuación se procede al vendaje compresivo de la pierna, que deberá mantenerse durante pocas horas,

incorporándose de inmediato a su vida normal. Este proceso consigue, en la mayoría de los casos, que desaparezca la variz.

[Infórmate en la recepción del Centro Médico.](#)

Centro de Medicina del Deporte de Reebok Sports Club Madrid  
Tel. 914 26 05 07  
Centro de Medicina del Deporte de Reebok Sports Club La Finca  
Tel. 917 99 70 84