



¿Michelines?

Sobre esos pliegues de grasa en forma de rollo que se acumulan en determinadas zonas del cuerpo, se interesa Teresa Santiesteban, de Camagüey

Si haces ejercicios y sudas la gota gorda en el gimnasio para decir adiós a las libras de más, no solo transitas el camino para tener una mejor figura sino que sumas años de vida. Porque por cada 10 centímetros de cintura que se reduzca disminuirá en alrededor de un 29 por ciento el peligro de que el corazón falle, según se puede leer en la revista **Circulation** del año 2016. La grasa que acumula el cuerpo empeora la función de los vasos sanguíneos y dificulta la expansión de las arterias.

Por otra parte, según investigaciones médicas, estas redondeces favorecen el deterioro óseo y la osteoporosis, tanto en mujeres como en hombres. Igualmente, estudios recientes están ligando la grasa abdominal a la aparición de enfermedades como asma o depresión y a un riesgo 3.6 veces mayor de sufrir pérdida de memoria o demencia al envejecer.

Incluso si la báscula indica que el peso está dentro de lo que se considera normal, tener pliegues de grasa aumenta la tasa de mortalidad por cualquier causa, según demuestran estudios del Imperial College de Londres y de la Clínica Mayo, en Estados Unidos. Al fin y al cabo, no solo importa cuánto tejido adiposo almacenamos, sino, sobre todo, dónde se ubican los indeseables depósitos. De ahí que los expertos recomienden que, además de pesarnos, echemos mano de la cinta métrica para determi-

nar si llevamos a cuentas más grasa insana de la cuenta.

Un dato: según estudios, una cintura de más de 100 centímetros en mujeres o de 120 en hombres, duplica las probabilidades de fallecer prematuramente frente a tallas de 65 cm y 80, respectivamente.

Por otra parte, un equipo internacional de científicos ha descubierto las bases genéticas de la obesidad tras identificar 18 nuevos genes asociados a ella –el índice de masa corporal (IMC)– y 13 vinculados a la distribución de grasas, radio cintura-cadera (RCC). Los análisis,

publicados en **Nature Genetics**, se basan en datos de más de 200 000 participantes, lo que la convierte en la mayor investigación genética de un rasgo humano llevada a cabo hasta la fecha.

“Nuestro objetivo final es explicar por qué cada persona tiene una susceptibilidad diferente a la obesidad”, asegura Joel Hirschhorn, del Instituto Broad de MIT y Harvard, integrado al gremio de más de 400 científicos de 280 instituciones de todo el mundo a cargo del estudio.

Dónde se almacena la grasa no es un asunto trivial. Las personas que tienden a acumularla en la zona abdominal, poseen mayor riesgo de sufrir problemas cardiovasculares y diabetes que las que acumulan tejido adiposo en las caderas. De hecho, los odiados michelines son un buen indicador para medir el riesgo de sufrir infarto. Conocer las zonas del genoma que determinan si la grasa se deposita en la cintura o en las caderas, y entender por qué existen claras diferencias en este sentido entre hombres y mujeres, tiene un gran interés biológico y médico, según la coautora del estudio, Cecilia Lindgren, de la Universidad de Oxford, que puntualiza: siete de los 13 nuevos genes descubiertos en relación con el radio cintura-cadera, tienen mayor efecto en las mujeres.

La obesidad es una patología, enfermedad que se convierte en la segunda causa de muerte prevenible, después del cigarrillo.



La grasa que se acumula en el cuerpo es antiestética, dificulta la circulación y puede poner en peligro el corazón.



Saber al dedillo

Qué diferencia hay entre pandemia y epidemia, interrogante de Lorenzo Acosta, de La Habana

PANDEMIA es brote de proporciones globales, sucede cuando una bacteria o virus nuevo se vuelve capaz de propagarse rápido. Origina una enfermedad grave y se traslada fácilmente de una persona a otra, irradia una amplia área geográfica y afecta a muchos individuos. La palabra proviene del griego *pan*demos, que significa perteneciente a todas las personas, *pan* = todos; *demos* = personas.

Ahora, una epidemia es específica de una ciudad, región o país, no se extiende más allá de las fronteras nacionales. Ocurre cuando la cantidad de personas que experimentan una infección es mayor que la cantidad que se espera dentro de un país o parte de un país. Si una infección se generaliza en varios países al mismo tiempo, puede convertirse en una pandemia.

La causa habitual de una pandemia es una nueva cepa o subtipo de virus que se torna fácilmente transmisible entre los humanos, o por bacterias que se vuelven resistentes al tratamiento con antibióticos. A veces, ellas son provocadas simplemente por la capacidad de la enfermedad para diseminarse rápidamente, como ocurrió con la peste negra, peste bubónica o muerte negra, que asoló a Europa durante el siglo XIV transmitida por pulgas y transportadas por ratas.

Los humanos tienen poca o ninguna inmunidad contra un nuevo virus y a su vez este no tiene por qué poder propa-

garse de persona a persona, pero si cambia o muta, puede comenzar a trasladarse fácilmente, entonces en tal caso, puede producirse una pandemia.

Con la gripe, los brotes estacionales o epidemias, habitualmente son causados por subtipos de un virus que ya circula entre nosotros. Las pandemias, por otro lado, generalmente son ocasionadas por nuevos subtipos y ellos no han circulado entre las personas antes.

Este tipo de brote afecta a más personas y puede ser más mortal que una epidemia. También conduce a trastornos sociales, pérdidas económicas y dificultades de manera general. Después de que emerge y se propaga, los humanos desarrollan cierta inmunidad, así el subtipo de virus puede circular entre los

individuos durante varios años, lo que conduce a contagios ocasionales, de gripe, por ejemplo.

Organismos de todo el mundo, como la Organización Mundial de la Salud y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, vigilan el comportamiento y los movimientos de los virus.

Los que están presentes en animales, rara vez se propagan a los humanos. Pero, en ocasiones, puede ocurrir un evento que lo haga posible, por eso las autoridades sanitarias vigilan y se preocupan cuando surge un caso de un virus animal que pasa a los humanos, ya que esto puede ser una indicación de que el contagio está cambiando.

Una de las inquietudes actuales es la resistencia a los antibióticos; las cepas resistentes de tuberculosis se encuentran entre las más preocupantes. Una pandemia en nuestro tiempo traería problemas considerables porque hay mucha movilidad internacional de personas, factor que aumenta el riesgo de propagación del virus y la posibilidad de que personas que puedan estar infectadas viajen en un intento de escapar de la enfermedad, llevándose el contagio con ellas y respecto a vacunas para mitigar inconvenientes podría tardar meses o años en estar disponibles, porque los virus pandémicos son agentes novedosos.

A pesar de los avances médicos de los últimos años, es poco probable que se pueda obtener una protección total contra una posible pandemia, debido a la naturaleza novedosa de las enfermedades involucradas. ●



Ha habido un número importante de pandemias en la historia humana.