

¡EUREKA!

PÍLDORAS SOBRE
INVESTIGACIÓN**Tres años de puestas masivas de atún rojo en cautividad****ACUICULTURA**

Científicos del Instituto Español de Oceanografía (IEO) han obtenido por tercer año en Murcia puestas viables de atún rojo sin necesidad de inducción hormonal. Los investigadores confían en superar ampliamente los resultados obtenidos en los dos años precedentes, en los que se alcanza-

ron supervivencias de 73 y 110 días respectivamente. Desde el 9 de junio en el Centro Oceanográfico de Murcia se obtienen diariamente puestas de huevos viables de atún rojo en el marco del proyecto SELFDOOT, coordinado por Fernando de la Gándara. Los atunes, 60 reproductores, están en dos jaulas flotantes en la bahía de El Gorguel, gestionadas Caladeros del Mediterráneo, perteneciente al grupo Ricardo Fuentes, participante en SELFDOOT.

Aplicar el modelo de 'vivienda pasiva' en el Sureste español**CONSTRUCCIÓN**

El Centro Tecnológico de la Construcción (CTCON) investiga las posibilidades que tendría en el Sureste español, con sus particularidades climáticas, la aplicación de la llamada 'vivienda pasiva', un modelo de construcción dotado de sistemas que mantienen la temperatura adecua-

da sin apenas gasto energético, así como los beneficios que podría suponer para el empresariado murciano del sector, ya que se trata de una oportunidad de negocio. La llamada vivienda climática está implantada en Alemania o Italia, y reducen el gasto energético tanto para calefacción como para climatización a partir de un buen aislamiento de la envolvente térmica del edificio (fachada) y de renovaciones de aire constantes de baja velocidad.

**NUTRICIÓN**

MARÍA JOSÉ MORENO



La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte de que «el sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen, por lo menos, 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad».

Desde el Grupo de Investigación de Obesidad de la Universidad de Murcia (UMU), su investigadora principal, la catedrática de Fisiología Marta Garaulet, puntualiza que obesidad y sobrepeso no hacen referencia a las mismas patologías: «Mientras el sobrepeso se puede dar por un exceso de músculo o un exceso de grasa moderado, la obesidad supone un exceso de grasa corporal elevado y siempre se debe a que el individuo ingiere más calorías de las que necesita a lo largo del día». Esto no significa que una persona obesa coma más que otra delgada, sino que lo hace por encima de sus necesidades reales y esa es la base de esta enfermedad.

La profesora Garaulet indica que la obesidad no se puede achacar a un solo factor: hay que atender a varias causas: genéticas, psicológicas, endocrinas..., sin olvidar las dietas 'milagro', la obesidad desde la infancia o el peso que nuestro organismo tiende a mantener, entre otras.



La motivación adelgaza el triple

Un estudio del Grupo de Investigación de la Obesidad de la Universidad de Murcia demuestra que las personas ilusionadas pierden 9 kilos en el mismo tiempo que los desanimados bajan 3

En la actualidad, los estudios sobre obesidad se centran precisamente en interrelacionar varios de esos factores para buscar respuestas a la patología y así nacen, por ejemplo, la nutrigenética y la epigenética, distintas disciplinas que tratan de explicar la interacción entre el medio que rodea al individuo y sus genes.

El Grupo de Investigación de Obesidad de la UMU ha obtenido resultados muy curiosos de un estudio realizado sobre 2.000 pacientes sometidos a una dieta mediterránea para perder peso. Se pretendía conocer la interacción entre genes y nutrientes, pero lo más llamativo fue descubrir que el principal factor de obesidad, entre alrededor de 600 variables estudiadas, no fueron los genes sino causas emocionales.

Asegura Marta Garaulet que un descontrol de las emociones puede llevar al individuo a comer en exceso e incluso sin apetito. Al 63% de las personas que se sometieron al tratamiento el aburrimiento, el estrés o la ansiedad, entre otras emociones, les inducían a no controlar las calorías que consumían y era la causa que les provocaba un problema de sobrepeso y, en el peor de los casos, de una peligrosa obesidad.

Comemos con el cerebro

En el mismo estudio se demuestra que el principal factor de éxito en la pérdida de peso no es la genética, ni los factores metabólicos u hormonales, que era lo esperado al inicio del proyecto, sino la motivación. Así, aquellos in-

dividuos que estaban animados y tenían ilusión de perder peso, llegaban a bajar 9 kilos en el mismo tiempo que los que decían tener falta de motivación, solo perdieron 3 kilos. Estos resultados han sido publicados en la revista americana 'Nutrition'.

Nuestro cerebro juega un papel fundamental a la hora de alimentarnos. Aunque, por supuesto, el estómago manda señales cuando está vacío y falto de nutrientes, el cerebro posee más de dos mil péptidos, unas sustancias que produce y que le indican a nuestro organismo que necesita alimentarse, mientras que los que hacen el trabajo contrario son muy escasos. Gracias a ellos la especie humana sigue existiendo ya que el hombre, a lo largo de los tiempos, ha sentido un hambre tan voraz que le ha llevado a matar, a cazar, a establecer nuevos modos de vida y, en general, a hacer trabajar sus neuronas y su cuerpo para conseguir comida.

Estrategia NAOS

En los últimos años la preocupación de expertos y organismos sanitarios se ha centrado en el aumento de la obesidad infantil, lo que derivó en 2005 en que el Ministerio de Sanidad, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, pusiese en marcha la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad).

A través de este programa se trabaja en concienciar a la población, y en especial a los más jóvenes, sobre los problemas de salud que derivan de la obesidad. Lo más relevante de esta estrategia es que impulsa todo tipo de iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos adopten hábitos de vida saludables,