

## "พันธุกรรม"ทำให้ คนลดน้ำหนักได้ไม่เท่ากัน

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 21 พ.ค. 2558

ยานน์ ซี. คลีเมนทิส ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านระบาดวิทยาและชีวะสถิติ ของมหาวิทยาลัยแห่งอริโซนา ในเมืองทูซอน รัฐอริโซนา สหรัฐอเมริกา พร่อมคณะ เผยแพร่ผลศึกษาวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงที่มี "เครื่องหมายพันธุกรรม" (เจเนติก มาร์คเกอร์) จำเพาะบางอย่าง จะไม่ได้ประโยชน์จากโปรแกรมออกกำลังกายเพราะยังคงมีน้ำหนักขึ้นและสัดส่วนไขมันในร่างกายไม่ได้ลดลง เมื่อเทียบกับผู้หญิงอีกกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบเดียวกันในห้วงเวลาพอๆ กัน แต่น้ำหนักและไขมันลด เพราะไม่มีเจเนติก มาร์คเกอร์ดังกล่าว

ในการทดลองดังกล่าว ทีมวิจัยตรวจสอบดีเอ็นเอจากตัวอย่างที่ได้จากผู้หญิง 84 คน อายุระหว่าง 30-65 ปี โดยมุ่งเน้นการตรวจสอบไปที่การค้นหายีน ซึ่งงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ชี้ว่ามีส่วนเชื่อมโยงกับการเกิดโรคอ้วน จากนั้นขอให้ผู้หญิงในกลุ่มทดลองทั้งหมดออกกำลังกายแบบมีความเข้มข้นสูง ด้วยการออกกำลังกายที่สร้างผลกระทบต่อน้ำหนักเพียงเล็กน้อย เป็นเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ในอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องเป็นเวลา 1 ปี

หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม จำแนกตามลักษณะทางพันธุกรรมที่มีความโน้มเอียงต่อการเป็นโรคอ้วน กับกลุ่มที่ไม่มีลักษณะทางพันธุกรรมดังกล่าว เพื่อวิเคราะห์ผลจากการออกกำลังกายต่อไป

การวิเคราะห์ได้ผลว่า การออกกำลังกายมีผลกระทบสูงมากต่อการทำให้น้ำหนักและไขมันลดลงในกลุ่มที่มีความโน้มเอียงจะเป็นโรคอ้วนน้อย แต่ไม่แสดงผลในอีกกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนสูง

โดยกลุ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 1.2 กิโลกรัม สัดส่วนไขมันไม่เปลี่ยนแปลง ในขณะที่กลุ่มเสี่ยงน้อยมีน้ำหนักลดลงโดยเฉลี่ย 1.3 กิโลกรัม และสัดส่วนไขมันลดลง 2.7 เปอร์เซ็นต์จากไขมันทั้งหมด

คลีเมนทิสชี้ว่า งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีลักษณะทางพันธุกรรมโน้มเอียงที่จะเป็นโรคอ้วนนั้นจำเป็นต้องออกกำลังกายหนักกว่าคนทั่วไป เพื่อลดน้ำหนักให้ได้ตามต้องการและต้องดูแลสุขภาพอีกด้วย

ที่มา : [นสพ.มติชนรายวัน](#)