

## Генетика ожирения стала влиять сильнее: учёные выяснили, почему современные люди быстрее набирают вес



Дата публикации: 19.06.2026

Масштабное исследование британских учёных показало, что влияние генетической предрасположенности к ожирению стало значительно сильнее за последние десятилетия. Люди, несущие генетические варианты, связанные с повышенным индексом массы тела, сегодня оказываются более уязвимыми к набору лишнего веса, чем представители предыдущих поколений с аналогичным генетическим набором. Полученные результаты помогают лучше понять причины глобальной эпидемии ожирения и объясняют, почему некоторые люди набирают вес гораздо быстрее других даже при схожем образе жизни.

Проблема ожирения остаётся одной из наиболее серьёзных угроз общественному здоровью. За последние пятьдесят лет распространённость избыточного веса и ожирения выросла практически во всех странах мира. Особенно заметным оказался рост тяжёлых форм ожирения, который происходил быстрее, чем увеличение среднего индекса массы тела населения в целом. Такая тенденция давно вызывала вопросы у исследователей, поскольку

она указывала на существование факторов, которые особенно сильно воздействуют на определённые группы людей.

Индекс массы тела, или ИМТ, представляет собой один из наиболее распространённых показателей оценки массы тела человека. Он рассчитывается на основе роста и веса и широко используется в эпидемиологических исследованиях для оценки распространённости ожирения. Однако сам по себе высокий ИМТ не возникает исключительно из-за переизбытка или недостатка физической активности. Современная наука всё чаще показывает, что масса тела формируется под влиянием сложного взаимодействия наследственности, образа жизни и окружающей среды.

Для изучения этого взаимодействия исследователи проанализировали данные нескольких крупных британских когортных проектов. В работу были включены люди, родившиеся в 1946, 1958, 1970 и 2001 годах. Такой подход позволил сравнить поколения, выросшие до начала современной эпидемии ожирения, и поколения, формировавшиеся уже в условиях изобилия высококалорийной пищи и изменившегося образа жизни. Учёные изучили показатели ИМТ на протяжении многих лет жизни участников, начиная с подросткового возраста и заканчивая взрослым периодом.

Особое внимание было уделено так называемым полигенным индексам риска. Эти показатели объединяют большое количество генетических вариантов, каждый из которых вносит небольшой вклад в вероятность развития ожирения. По отдельности такие вариации оказывают слабое влияние, однако в совокупности они способны существенно повышать склонность человека к набору массы тела.

Результаты исследования оказались весьма показательными. Оказалось, что связь между генетической предрасположенностью и высоким ИМТ была значительно сильнее у представителей более молодых поколений. Другими словами, люди, родившиеся в последние десятилетия и имеющие одинаковую генетическую предрасположенность к ожирению, набирали больше веса, чем носители тех же генетических вариантов, родившиеся несколькими десятилетиями ранее.

Интересно, что различия становились ещё более заметными по мере взросления участников исследования. Кроме того, влияние генетических факторов было особенно выражено среди людей с наиболее высокими показателями массы тела. Это свидетельствует о том, что современная среда не просто способствует увеличению веса населения в целом, а усиливает действие наследственных факторов риска.

Учёные предполагают, что ключевую роль могут играть изменения в окружающей среде, произошедшие за последние десятилетия. Доступность дешёвых высококалорийных продуктов, распространение фастфуда, увеличение доли ультраобработанной пищи, снижение физической активности, сидячий образ жизни, цифровизация досуга и рост уровня хронического стресса создают условия, в которых генетическая предрасположенность проявляется гораздо активнее.

С точки зрения биологии многие гены, связанные с ожирением, участвуют в регуляции аппетита, чувства насыщения и энергетического обмена. В условиях ограниченного доступа к пище такие механизмы могли быть полезны для выживания. Однако современный человек живёт в среде, где калорийная пища доступна практически круглосуточно. В результате генетические особенности, которые раньше почти не проявлялись, начинают значительно влиять на поведение и массу тела.

Исследование также подчёркивает важный вывод: наличие генетической предрасположенности не означает неизбежного развития ожирения. Гены создают определённую вероятность, но итоговый результат зависит от множества факторов. Рацион питания, физическая активность, качество сна, уровень стресса, социальная среда и доступ к здоровым продуктам способны существенно изменить риск набора лишнего веса.

Полученные данные помогают объяснить, почему стандартные рекомендации по контролю массы тела могут работать по-разному у разных людей. Организм каждого человека реагирует на окружающую среду по-своему, и часть этих различий обусловлена наследственностью. Именно поэтому современная медицина всё чаще рассматривает ожирение как сложное биологическое состояние, а не просто следствие недостатка силы воли или неправильных привычек.

Авторы исследования приходят к выводу, что дальнейшая работа должна быть направлена на выявление конкретных факторов окружающей среды, которые наиболее сильно взаимодействуют с генетической предрасположенностью. Понимание этих механизмов позволит разрабатывать более эффективные стратегии профилактики ожирения и персонализированные подходы к поддержанию здоровой массы тела. Исследование подтверждает, что эпидемия ожирения затронула всё население, однако наиболее серьёзные последствия она принесла людям, генетически предрасположенным к набору лишнего веса.

**Ссылка:** «Генетический риск высокого индекса массы тела до и во время»

эпидемии ожирения: межкогортный анализ четырех британских когортных исследований» DOI: [10.1371/journal.pgen.1012138](https://doi.org/10.1371/journal.pgen.1012138).