

Alimento saludable

Sobre la importancia de consumir pescados, pregunta Elena Torres, de La Habana

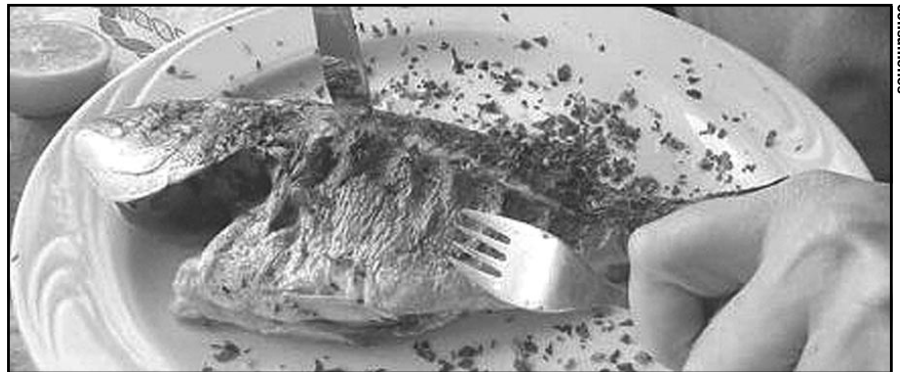
NUEVOS estudios ponen sobre la mesa el valor de ingerir alimentos con ácidos grasos Omega-3. Se explica, por ejemplo, que cuando una parte del corazón no recibe suficiente sangre –rica en oxígeno– se produce un ataque al corazón y muchas personas pierden la vida tras una de esas embestidas. Sin embargo, una investigación desarrollada por la Escuela Universitaria de Medicina de Stanford, en California (EE.UU.), afirma que el consumo de alimentos ricos en estos ácidos grasos puede reducir tal riesgo.

Por ejemplo, Omega-3, es esencial para que el organismo desempeñe de manera correcta ciertas funciones: digestión, actividad muscular, crecimiento o división celular. También estos ácidos reducen el colesterol malo, los triglicéridos, disminuyen la presión arterial y mejoran el desarrollo neurológico. Pero el cuerpo no segrega estos ácidos esenciales, sino que necesita obtenerlos a través de los alimentos. Pescados grasos como sardinas, trucha, jurel, salmón, son fuente extraordinaria de Omega-3, que incluye ácido eicosapentaenoico-ácido docosahexaenoico. También lo aportan los vegetales de hojas verdes y aceites vegetales.

Estudios anteriores ya habían sugerido la inclusión de estos ácidos dentro de la dieta habitual por ser particularmente beneficiosos para la salud del corazón. No obstante, también se publican otras investigaciones que cuestionan sus beneficios.

De esta manera los científicos de la división de medicina cardiovascular de la Escuela de Medicina de Stanford, decidieron profundizar en la comprensión de cómo pueden afectar los ácidos grasos Omega-3, la salud del corazón. Hicieron 19 estudios, que incluían a 45 637 personas de países diferentes. Observaron la asociación entre dieta con pescado azul o alimentos derivados y riesgo de muerte por ataque al corazón-infarto de miocardio.

Pero descubrieron que el riesgo de embate cardíaco era un 10 por ciento menos en los participantes con altos ni-



consumer.es

Por sus propiedades nutricionales, el pescado es alimento fundamental en la dieta.

veles de ácidos grasos Omega-3, en comparación con aquellos que tenían menores concentraciones, incluso los resultados se mantuvieron después de considerar factores como: edad, sexo, origen étnico, presencia de diabetes o uso de medicamentos reductores del colesterol. El estudio ha sido publicado en la revista **JAMA Internal Medicine**.

En fin, que en la pirámide de alimentación saludable que ofrecen los nutricionistas, el pescado es alimento básico para el desarrollo de los niños y para el aporte nutricional en todas las edades. Su contribución calórica es baja, solo tiene cinco por ciento de grasas del tipo insaturado, es decir, sanas. Tiene gran cantidad de minerales y

oligoelementos; zinc, magnesio, fósforo, cobre, yodo, calcio, potasio, es rico en vitaminas A, B6, B12, D y E, que contribuyen al crecimiento, es bajo en sodio, ideal para los que padecen hipertensión o retención de líquidos, así como para las insuficiencias renales y por si fuera poco, es de fácil digestión.

Se aconseja su consumo y en el caso de embarazadas, lactantes e infantes, se recomienda especialmente. Es alimento delicioso, que puede disfrutarse de manera diferente. Tributa todos los aminoácidos que el cuerpo necesita y mantiene tejidos, órganos, sistema de defensa en perfectas condiciones, además de proporcionar altas dosis de grasas cardiosaludables.



cdn.kivlilmon.com

Andar seguro

El preservativo es accesorio obligatorio contra enfermedades de transmisión sexual y eficaz anticonceptivo, sugerencia de Suleidys Gracia, de Artemisa

La enciclopedia cubana **Ecured**, define al condón-condus, como receptáculo-preservativo, cubierta fina de goma, de uso por el hombre en la relación sexual.

Desde la Antigüedad, se usaban estos protectores. Gabriel Falopio, conocido por su nombre en latín *Fallopium*, anatomista-médico italiano del siglo XVI, hace referencia a condones elaborados con intestinos de oveja. Otra historia difundida es la del nombre condón, que se le atribuye al doctor. Condom, médico del rey Carlos II de Inglaterra (1660-1685), que se especula, propuso al monarca incorporar este elemento en sus prácticas sexuales,



stopthimg

con el fin de tratar de limitar su ya numerosa descendencia, aunque no hay pruebas de este decir.

En el siglo XVIII lo emplearon también algunas prostitutas. Donatien Alphonse François de Sade, escritor y filósofo francés, conocido por su título de marqués de Sade, lo menciona en sus escritos, y Giacomo Girolamo Casanova, famoso aventurero, escritor, diplomático, bibliotecario, agente secreto italiano y modelo de seductores, indica su uso de manera regular.

A finales del siglo XIX los ingleses comenzaron a producir condones de látex indio, ganando en efectividad y disponibilidad. En la Primera Guerra Mundial con

El condón es 97 por ciento efectivo a la hora de prevenir una enfermedad de transmisión sexual.

la llegada de la penicilina, los métodos preventivos quedaron en un segundo plano y para la Segunda Guerra Mundial, se dieron condones a los soldados y comenzó un debate sobre valores morales y validez de la protección, que terminó con la aparición de la epidemia del VIH/sida en los años 80 y estudios sobre la efectividad del condón.

También hay reportes de mediados del siglo XX que indican la prohibición de su venta en muchos países. El preservativo es método anticonceptivo seguro para hombres y mujeres, con eficacia del 97 por ciento. Con él se evitan embarazos no deseados y el contagio de infecciones de transmisión sexual como: sida, gonorrea, clamidia, tricomoniasis, sífilis, herpes genital o el virus del papiloma humano, con eficacia del 95 por ciento; es procedimiento barrera. Los que están diseñados para mujeres, funcionan de igual manera, con niveles de eficacia similares.

Otras ventajas del uso de preservativos, es su fácil acceso, por el bajo costo, además no necesita prescripción médica y puede utilizarlo cualquier hombre: incluso los alérgicos al látex, porque existen de poliuretano, igualmente válidos.

A pesar de las campañas mundiales a favor de su uso, aún persisten excusas para no emplearlo. Pero, atención, hay que saber que usar condón es decisión inteligente y beneficio de salud.

Fomentar la práctica de sexo seguro, para prevenir enfermedades de transmisión sexual e inclusive la planificación familiar, es medida importante que no se debe dudar en tomar. En cualquier caso, más vale prevenir que lamentar. ●

De tiro rápido

• **LEYSI ACOSTA:** La expresión popular: la música amansa fieras, tiene origen en la leyenda de Orfeo, poeta, músico griego, que poseía un canto y forma de tocar la lira que aplacaba a fieras salvajes y que, con el paso del tiempo se utilizó para referirse a la capacidad tranquilizadora de la música en comportamientos agresivos o nerviosos. Este fue el punto de partida de una investigación científica que desarrolló una serie de melodías centradas en felinos. "Nos fijamos en las vocalizaciones naturales de los gatos y se correspondían con nuestra música en la misma gama de frecuencias... alrededor de una octava más alta que las voces humanas", explican los entendidos y lo recogen en la revista *Applied Animal Behavioural Science*. Para conseguir que este tipo de música resultara interesante y relajante para los gatos, introdujeron un tempo con una base de ronroneo y otro con un ritmo de succión. Descubrieron que, ante melodías humanas -de Bach, por ejemplo- los gatos no reaccionaban; sin embargo, ante cánticos para gatos, se entusiasmaban. Esto, podría ser, nueva forma de relajar mascotas.



blogdehumor.com