

¿Alarma interna?

Hay quienes se preguntan por qué despiertan antes que la alarma del despertador, una inquietud de Belkis Sierra, de Guantánamo



Si te sucede esto, es probable que hayas tenido un descanso suficiente.

POCOS objetos hay que desagraden tanto como los despertadores, porque suenan quizá en el momento menos oportuno, cuando quisiéramos seguir durmiendo. Sin embargo, a lo mejor te has sorprendido algún amanecer abriendo los ojos antes de que el reloj te avise que llegó el momento de ponerse en pie.

El cuerpo es inteligente y suele darnos respuesta de lo que sucede con nuestro organismo, no solo cuando se está enfermo, sino también en buenas condiciones. Con el descanso sucede lo mismo, necesitamos reposar para recargar energías y justamente por esto, no siempre se necesita una alarma para le-

vantarse a tiempo. Científicos del Instituto Salk de Estudios Biológicos (EE.UU.), aseguran que la clave de esta capacidad reside en el componente reloj biológico, y lo publican en la revista **Science**.

Cada mañana, el tictac biológico refuerza nuestro metabolismo y pone en marcha funciones fisiológicas que dicen al cuerpo que ha llegado el momento de ponerse en pie. “El cuerpo es en esencia un conjunto de relojes”, aseguran los encargados del estudio. “Conocíamos vagamente el reloj que nos hace caer rendidos cada noche, pero no el que nos activa de nuevo al amanecer”, explican. Ahora que lo han encontrado —una proteína llamada JARID1a—, se

asegura que “podremos entender mejor el insomnio, y por qué nuestro reloj biológico falla a medida que envejecemos o cuando desarrollamos enfermedades crónicas”.

En los mecanismos moleculares que controlan nuestro ciclo de sueño-vigilia interviene una proteína llamada PERIOD (PER). El número de proteínas PER en cada célula del cuerpo aumenta y disminuye cada 24 horas. Nuestras células usan este nivel como indicador de la hora del día, y en función de esas cantidades le dicen al cuerpo si debe estar despierto o dormido. De hecho, al llegar la noche los niveles de PER caen y el sistema biológico se vuelve más lento: baja la presión arterial, el latido cardíaco es más pausado, los procesos mentales disminuyen y todo vuelve a ponerse en marcha a la mañana siguiente, según refieren los investigadores, y es necesario que intervenga la proteína JARID1a, que es como un interruptor que vuelve a encendernos.

De cualquier manera, cuando necesitas ser despertado es porque no duermes el tiempo suficiente y un despertador es el método más eficaz que tienes para interrumpir tu sueño e iniciar la jornada diurna. Por eso, comúnmente utilizamos este objeto más entre semana o cuando tenemos un compromiso importante que atender temprano, y usualmente no nos suele ayudar mucho a levantarnos de buenas ganas.

De todas formas, no se puede olvidar que no todos los cuerpos funcionan de la misma manera y siempre habrá a quienes les cueste un poco más de esfuerzo pararse de la cama, así, los relojes despertadores seguirán siendo una constante en nuestras vidas.

Sobrepeso y riesgos

Estar gordos pone en peligro la salud, algo que nos sugiere abordar Graciela Espinosa, de Artemisa

EXPLICAN médicos que tener sobrepeso aumenta el riesgo de padecer cánceres y es que recientes investigaciones refuerzan un peligroso vínculo entre obesidad-tumores.

Se cree que la gordura excesiva es directamente proporcional con el riesgo de desarrollar ocho nuevos tipos de cáncer, entre los que cuentan: tiroides, páncreas e hígado, así lo recoge la re-

vista **The New England Journal of Medicine**.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la obesidad se ha duplicado en todo el mundo a partir del año 1980, y afecta a más de 600 millones de personas en el año 2014. Hasta ahora, se había asociado el sobrepeso a un mayor número de casos de cáncer



Buena noticia: perder exceso de peso, ayuda a reducir el riesgo de padecer cáncer.

de riñón, esófago, uterinos, mama o de colon, pero con el nuevo estudio, los investigadores han identificado otros para añadir a la lista.

La gordura nos pone en riesgo de cáncer de vesícula; meningioma, tipo de tumor cerebral; mieloma múltiple, prototipo de cáncer de la médula ósea, y de ovarios, entre otros. Los científicos descu-

bren que cuanto mayor es el índice de masa corporal, mayor es el riesgo de padecerlos.

Los resultados están poniendo de relieve, una vez más, la importancia de adoptar un estilo de vida saludable: "Muchos de los cánceres identificados recientemente vinculados con el exceso de peso estaban en las pantallas de radar de la gente que tiene sobrepeso. Esta es otra llamada de atención. Es hora de tomar en serio nuestra salud y nuestra dieta", aclaran los investigadores.

No se puede obviar seguir dietas apropiadas, mantener el peso adecuado-saludable, hacer ejercicios y no fumar, porque puede ser línea e impacto significativo en la reducción y riesgo de sufrir difíciles enfermedades.

Sé feliz

Buenas relaciones familiares y de amistad, ayudan a envejecer saludable, interesante propuesta de Daysi Arencibia, de La Habana

TENER una vida feliz no es un secreto, y un estudio de la Universidad de Harvard expone el punto de vista del asunto. En encuestas a los más jóvenes se revela la extendida creencia de que dinero o fama pueden ser llaves que abran puertas a la felicidad. Sin embargo, la investigación en marcha desde el año 1938 y el estudio de personas adultas, desmiente que la base de una vida plena resida en la riqueza y en la popularidad, o que esté vinculada a trabajar mucho, en realidad lo que hace envejecer de forma saludable y feliz son las buenas relaciones personales.

Las personas que fueron objeto del estudio contestaron cuestionarios con preguntas acerca de cómo eran sus vidas, fueron entrevistados y se consultaron sus historias clínicas, además se verificaron parámetros de salud con



La felicidad suele ir aparejada a satisfacciones y alegrías.

análisis de sangre puntuales, incluso se añadieron otras pruebas médicas, como los escáneres cerebrales.

Según los investigadores, se puede extraer del estudio que las relaciones sociales hacen bien, mientras que soledad o conflictos son perjudiciales para la salud. Además comprueban que disfrutar de vínculos sólidos protege a la vejez, incluso de la pérdida de memoria.

Pero no nos impresionemos: esta tesis no quiere decir que las relaciones tengan que ser perfectas, dicen los entendidos: "Algunas de nuestras parejas de octogenarios podían pelearse día

tras día, pero si sentían que podían contar el uno con el otro cuando las cosas se ponían difíciles, esas discusiones no iban a pasar factura a sus memorias".

Ante la pregunta, cómo podemos hacer para conseguir buenas relaciones en nuestro entorno, las posibilidades son infinitas, por ejemplo: algo tan simple como pasar tiempo en compañía de otras personas o mejorar una relación antigua o incluso acercarse a ese miembro de la familia al que no se le ha hablado en años, porque las disputas pueden transitar con un costo alto e impedir la felicidad, sobre todo en personas que guardan rencor. ●