

Astro rey

Razones por las que el sol nos produce cansancio, pregunta
Lázara Artigas, de Mayabeque

presencia.unah.edu.hn



El uso de bloqueador o protector solar, gafas, sombrillas, y estar hidratado, son medidas que se deben tomar al exponerse al sol.

SENTIRSE agotado después de un día en la playa, no es casualidad, largas horas de exposición al sol lo pueden causar. La extenuación no es por sobredosis de vitamina D, pero sí porque el cuerpo trata de controlar su temperatura.

Habitualmente, el organismo humano trabaja duro para mantener una adecuada y constante calentura interna, pero al exponernos al calor de ma-

nera directa mientras se está al sol, el cuerpo termina trabajando horas extras para lograr la frescura necesaria.

Ritmo cardíaco y tasa metabólica, también pueden aumentar, por esfuerzo fisiológico extra, consiguiendo que nos sintamos fatigados y con sueño. Asimismo pasar tiempo en contacto con el astro rey deshidrata, porque se pierden fluidos y sales a través de la sudoración, lo que produce debilidad.

Tampoco es secreto que los rayos ultravioleta penetran la piel y causan daños como quemaduras, cambios de pigmentación, arrugas. Estos trastornos también causan desfallecimiento después de horas de exposición.

Ante el amenazante calor se deben evitar largos períodos de tiempo bajo la luz directa del sol, sobre todo, en las horas más ardientes del día, hay que buscar sombra siempre que sea posible. Además, es necesario beber abundante agua o líquidos y considerar tener un bocadillo salado para reemplazar las sales que se pierden mientras se transpira. También es preciso encontrar un equilibrio entre la actividad y el descanso. Muy importante el uso de protectores solares, sombreros, paraguas, para reducir la cantidad de luz que nos llega.

A propósito, científicos de la Universidad de Lehigh y la Kellogg School of Management de Northwestern University, EE.UU., aseguran que el calor provoca que las personas estén más vulnerables, menos cooperativas, y poco propensas a ayudar a otros. Los resultados de su investigación muestran que la temperatura ambiente afecta los estados individuales que dan forma a las reacciones emocionales y de comportamiento, por lo que la gente ayuda de manera exigua en ambientes incómodos. El autor del estudio, asegura que estos hallazgos se trasladan al lugar de trabajo, y advierte la necesidad de que se labore a temperaturas seguras y cómodas siempre que se pueda, para alcanzar una mayor eficiencia profesional.

Golosina saludable

Para la buena memoria, chocolate oscuro, sugerencia
de Esperanza Macías, de La Habana

EL chocolate es alimento preferido y la ciencia lleva años tratando de investigar los beneficios que puede aportar a la salud. De esta manera es sabido que el grano de cacao es rica fuente de flavanoles: compuesto natural con efectos neuroprotectores.

En reciente revisión publicada en *Frontiers in Nutrition*, investigadores

italianos examinaron literatura disponible sobre efectos de la administración aguda y crónica de flavanoles del cacao en diferentes dominios cognitivos. En otras palabras: ¿qué le sucede al cerebro a pocas horas de comer cacao, y qué sucede cuando sostiene una dieta enriquecida con él durante un período prolongado?

A pesar de que los ensayos que investigan el efecto agudo de los flavanoles del cacao son escasos, la mayoría de ellos apuntan hacia un efecto beneficioso sobre el rendimiento cognitivo. Se observaron mejoras en la memoria de trabajo y superior procesamiento de la información visual después del consumo.

En el caso de las mujeres, comer cacao después de una noche de privación total del sueño en realidad contrarrestó el deterioro cognitivo. Resultados prometedores para las personas que sufren de privación crónica del sueño o turnos de trabajo cambiantes.

Sin embargo, hay que señalar que los efectos de la ingestión a largo plazo que pueden ir de cinco días hasta tres meses, generalmente se han investigado en personas de edad avanzada. Resulta que para ellos el desempeño cognitivo fue mejorado por una ingesta diaria.

Y este fue precisamente el resultado más inesperado y prometedor según las autoras Valentina Socci y Michele Ferrara de la Universidad de L'Aquila en Italia. "Si se observa el mecanismo subyacente, los flavanoles del cacao tienen efectos beneficiosos para la salud cardiovascular y pueden aumentar el volumen sanguíneo cerebral en el giro dentado del hipocampo. Esta estructura es particularmente afectada por el envejecimiento y por lo tanto, la fuente potencial de la disminución de la memoria relacionada con la edad de los seres humanos".

Entonces, inquieta la pregunta: ¿debería el cacao convertirse en un suplemento dietético para mejorar la cognición? Podría ser, siempre y cuando se tra-



diariooatan.com

te del chocolate oscuro, que contiene menos aditivos.

te del chocolate oscuro, que contiene menos aditivos.

De tiro rápido

• JUAN CARLOS GÓMEZ: De acuerdo con un biólogo de la Universidad de Washington, el dinosaurio más antiguo del mundo es el *Nyasasaurus parringtoni*, un reptil del tamaño de un perro labrador cuya cola medía alrededor de metro y medio de largo. Al parecer vivió 10 millones de años antes del *Eoraptor*, lo cual significa que hubo dinosaurios sobre la Tierra mucho tiempo antes de lo que se pensaba. Según los investigadores, de manera curiosa, los fósiles del anciano reptil llevaban años en los estantes de dos museos: Historia Natural de Londres y Sudafricano de Ciudad del Cabo, y no se les había hecho mucho caso. • ERNESTO ZAYAS PÉREZ: La revista **BOHEMIA**, en su edición digital -6 de marzo de 2017-, publicó un artículo de la periodista Maritza Padilla Valdés, sobre las arañas explicando -de acuerdo al sitio digital **Infomed**-, que la clase arácnida comprende: arañas, escorpiones, garrapatas y ácaros. Se relacionan 70 especies del género *Loxosceles* que son importantes como causa de morbilidad humana y sobresale la llamada viuda negra (*Latrodectus*

mactans), hallada con frecuencia en México, Cuba, Perú y Chile en pleno campo, aunque algunas prefieren ocultarse entre las ropas y hasta en los asientos de los coches. • TAMARA DÍAZ ORTEGA: Los especialistas consideran que la orientación sexual es parte de la naturaleza de la persona y la asexualidad, una falta de orientación sexual, individuos portadores de esta condición carecen de atracción física sexual hacia otros y no tiene nada que ver con la abstinencia amorosa. El término agénero, es propio de personas que no se identifican con género alguno, o sea, que su identidad destaca como nula. Por otra parte, aromántico es carecer de atracción pasional hacia otras personas, ausencia de conexión emocional-personal. Es transgénero el individuo cuyo género no coincide con el que le fue socialmente asignado al nacer y los transexuales o travestis entran dentro de los transgéneros. Asimismo, el heterosexual profesa atracción instintiva o emocional hacia personas del sexo opuesto a diferencia de la homosexualidad que refiere atracción hacia personas del mismo sexo, mujeres-mujeres (mujeres homosexuales o lesbianas) u hombres-hombres (gays).



kg0kln3.net

• ROMÁN ACOSTA: Los veterinarios determinan la edad de los perros examinando su dentadura. Entre seis y siete meses, los canes ya tienen todos los dientes permanentes, y conforme pasa el tiempo estos van cambiando. A partir del año, la edad se calcula por el desgaste de la flor de lis o tres montañitas-piquitos al final de cada diente. A los dos años y medio la flor de lis desaparece de los colmillos inferiores, a los tres de los incisivos medianos y a los cuatro de los superiores. Con siete años es difícil establecer con exactitud la edad chequeando los dientes, pero otros cambios físicos pueden ayudar, como canas en el hocico, color de los dientes, la falta de brillo en las pupilas y la deformación de la columna vertebral.