

De corazón

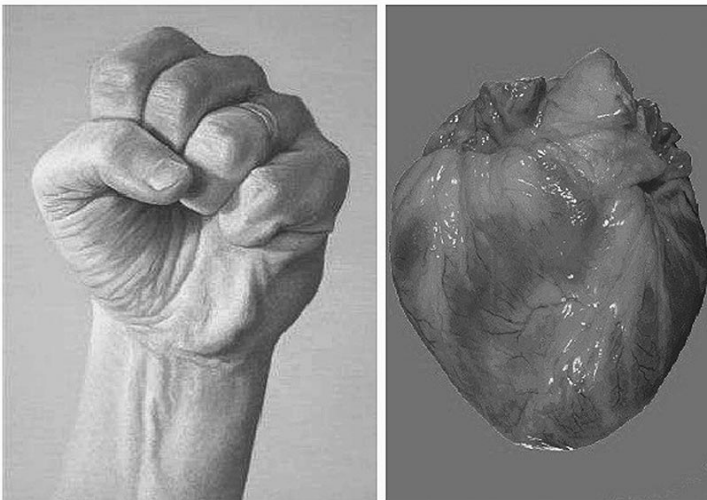
Datos y curiosidades del órgano vital del cuerpo humano, es la propuesta de Lionel Castillo, de Villa Clara

MOTOR impulsor del cuerpo, responsable de nuestra fuerza esencial y de ese palpitir sensible que corresponde a cada cual. Un órgano sor-

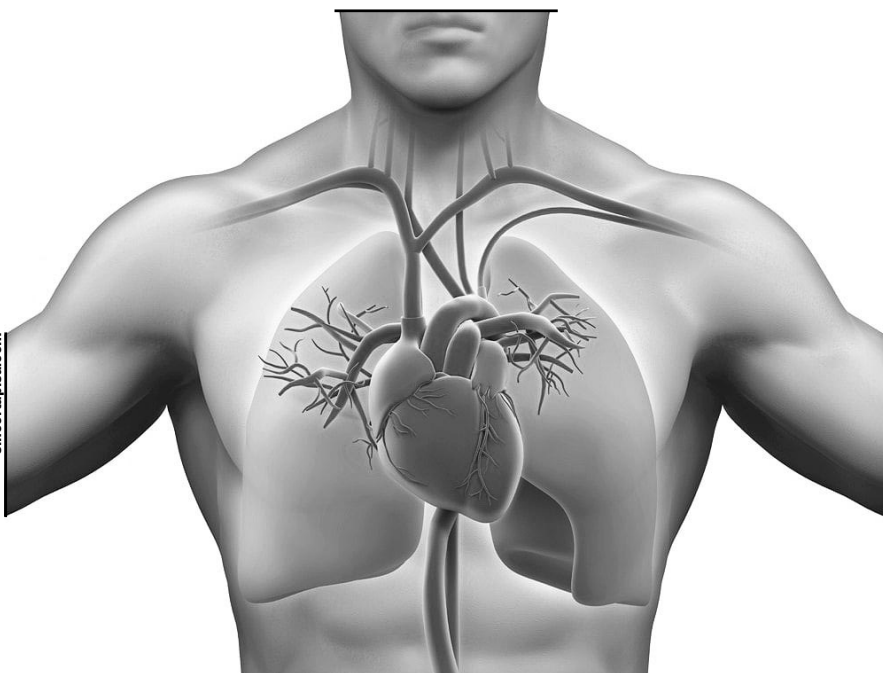
prendente, músculo fuerte, embajador de emociones. Sin él no hay vida, es garante de inundación y existencia de todo el cuerpo.

EL CORAZÓN ES UN ÓRGANO MUSCULOSO HUECO DEL TAMAÑO DE UN PUÑO

image.sillesharecdn.com



sincortapisa.com



El mapa del corazón facilitará la identificación de las diferencias entre órgano sano y enfermo en el futuro.

Asimismo, es la pieza a la que escritores y románticos han ofrecido sus mejores obras y aunque está claro que el responsable de enamorarse es el cerebro, el corazón es símbolo de amor y pasión para todos.

Y si pensamos o hablamos de nuestro sistema cardiovascular, ahí está él también junto a los vasos sanguíneos, en movimiento, haciendo circular la sangre por el cuerpo y suministrando oxígeno-nutrientes. Según especialistas en cardiología, el corazón pesa entre 280 y 340 gramos en hombres y de 230 a 280 en mujeres.

Acerca de sus latidos, según afirman los médicos, el sistema eléctrico que posee el increíble órgano controla la velocidad de las pulsaciones, de esta manera se cree aletea unas 1.15 000 veces al día, para una media de 80 veces por minuto o unos 42 millones de veces al año.

Así, a lo largo de una vida promedio, pronostican entendidos en el tema que el corazón puede llegar a palpar más de 3 000 millones de veces, o sea, no descansa nunca, dormidos o despiertos, nuestro músculo cardíaco sigue trabajando duro y bombeando sangre.

En su honor se ha establecido un día mundial, se celebra cada 29 de septiembre sin interrupción desde el año 2000 y se aprovecha para instruir y dar a conocer a las poblaciones enfermedades cardiovasculares, su posible prevención, control y tratamientos.

Al respecto y de manera unánime, los galenos acentúan que si se lleva una alimentación sana y se practican ejercicios con regularidad, serían pasos notorios para que enfermedades de esta índole dejen de ser la primera causa de muerte en el mundo.

Si no se cambian hábitos y estilos de vida no saludables, las estimaciones apuntan al crecimiento de dolencias cardíacas y al fallecimiento por esta causa. Hay que comer de manera adecuada; vigilar niveles de glucosa en sangre; mantenerse físicamente activo; controlar la presión sanguínea, obesidad, abandonar hábitos perjudiciales como fumar o beber y mantener a raya los niveles de colesterol.

Sobre la interrogante: ¿late igual el corazón de un bebé que el de una persona adulta?, explican los cardiólogos que el de los bebés lo hace más rápido,

pulsa alrededor de 70 a 190 veces por minuto. El preciado y perfecto músculo bombea rítmicamente, sin descanso unas 80 veces por minuto, incluso antes de nuestro nacimiento, cuando aún se está en la placenta de la madre. A lo largo de un día, una media de 100 000 latidos bombearán en torno a 8 000 litros de sangre, según el Texas Heart Institute. Para tener una idea del asunto, los que le estudian dicen que si el corazón fuera una fuente, su potencia haría que la sangre alcanzara quizá 10 metros de altura.

A propósito del tema, un equipo de investigadores en Munich, Alemania, ha desarrollado el primer mapa del corazón humano, conocido como el proteoma cardiaco, lo que quizá posibilite determinar cuántas proteínas están presentes en cada tipo de célula de un corazón

sano, pistas que pueden mejorar el tratamiento de enfermedades.

Investigadores del Instituto Max Planck de Bioquímica y del Centro Cardíaco Alemán de la Universidad Técnica de Munich, han determinado cuántas proteínas individuales están presentes en cada tipo de célula y funciones del órgano vital. El mapa facilitará la identificación de las diferencias entre corazones sanos y enfermos en el futuro.

Uno de los descubrimientos más sorprendentes que ha permitido el plano es la caracterización de que la mitad derecha e izquierda de este órgano son similares, a pesar de tener funciones bastante diferentes. En concreto, la parte derecha bombea sangre pobre en oxígeno a los pulmones, mientras que la porción izquierda bombea sangre rica en oxígeno desde los pulmones al cuerpo.

De esta manera, los científicos identificaron casi 11 000 proteínas diferentes en todo el corazón.

Según los expertos, observando el mapa de proteínas se puede evaluar que todos los corazones sanos funcionan de manera análoga; se computaron composiciones de proteínas similares en todas las regiones del órgano con pocas diferencias entre ellas.

Su geografía proporcionó, además, otro hallazgo interesante: aunque las proteínas implicadas en el metabolismo energético se modificaron en todos los pacientes, esos cambios difirieron entre individuos. Si bien las personas estudiadas tenían síntomas similares, su disfunción molecular no era la misma. Concluyen aseverando que es necesario aprender a reconocer y tratar diferencias individuales en medicina cardiaca.

cdn2.cutypaste.com

Comer perfecto

Ingerir alimentos de prisa puede perjudicar la salud, sugerencia de Elizabeth Batista, de Catalina de Güines, en Mayabeque



El comer despacio está relacionado con el modo de vida y los buenos hábitos de alimentación.

CONSUMIR alimentos de manera lenta permitirá no solo engordar poco, sino menos posibilidades de padecer enfermedades. Así lo señala un estudio dado a conocer en las Sesiones Científicas de la Asociación Americana del Corazón, que son escenario de citas importantes de investigadores y médicos, a nivel mundial, para presentar los últimos avances en ciencia cardiovascular.

La investigación en concreto se llevó a cabo en la Universidad de Hiroshima (Japón) y el cardiólogo Takayuki Yamaji, autor principal del estudio, fue el encargado de comunicar las conclusiones.

Tras cinco años de indagación, los científicos llegaron a la conclusión de que aquellos individuos que comían más rápido eran más propensos a desarrollar síndrome metabólico –ocurrió en un 11.6 por ciento de las personas que formaban parte del grupo objeto de sondeo– que aquellos que comían a un ritmo normal (acabaron con dicho síndrome el 6.5 por ciento) o los que tomaban los alimentos de forma lenta, solo a un 2.3 por ciento se les diagnosticó.

Asimismo, asociaron comer más rápido con un mayor aumento de peso, nivel de glucosa en sangre y con el incremento de la circunferencia de la cintura.

“Comer más despacio puede suponer un cambio de estilo de vida crucial para ayudar a prevenir el síndrome metabólico”, explicó Takayuki Yamaji. “Cuando las personas comen rápido, tienden a no sentirse llenas y es más probable que coman en exceso. Comer aprisa provoca una mayor fluctuación de la glucosa, lo que puede llevar a la resistencia a la insulina”, continúa. El investigador cree que el estudio, aunque se haya llevado a cabo con una población japonesa, también se puede aplicar al resto del mundo.

Alcanzado este punto, te puedes preguntar: ¿soy de los que comen demasiado rápido? Según los expertos lo ideal es que le dediques al menos 30 minutos a esta actividad y según la revista **Harvard Health**, 20 minutos es el tiempo que más o menos le lleva al cerebro reconocer que se está lleno. Si se come vertiginosamente, la señal de que has comido suficiente te llegará tarde, cuando se haya ingerido demasiada comida. Igualmente, se reseña que se debe masticar entre cinco y 10 veces más los alimentos de lo que suele hacerse normalmente para asegurar la digestión correcta e importante: ¡comer siempre sentado!

Estás a tiempo de cambiar hábitos. Si no comes despacio haz un esfuerzo y practícalo, cuerpo y salud lo agradecerán. ●