

UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA



ES BUENO QUE LOS NIÑOS SE ENSUCIEN

Más consideraciones, ampliando lo tratado en la sección Le Contesta BOHEMIA de la edición pasada

En los primeros años de vida, nuestro sistema inmune necesita exponerse a los microbios para aprender a combatirlos. Con la limpieza y la desinfección, tan malo es pasarse como no llegar. Si bien nadie discute que eliminar las bacterias del agua o pasteurizar la leche ha ayudado a reducir la mortalidad infantil y ha salvado millones de vidas; llevar la pulcritud al extremo puede tener consecuencias negativas. Es lo que defiende la hipótesis de la higiene, y cada vez hay más estudios que le dan la razón.

Sin ir más lejos, un equipo de alergólogos suecos demostró que los niños que viven en casas donde se lavan los platos a mano y se compra comida directamente de las granjas sufren menos casos de asma, rinitis, conjuntivitis y eccemas en la piel. Otra investigación reveló que aquellos que crecen en medios rurales y en contacto direc-

to con animales desarrollan menos alergias que los urbanos. Además de que también presentan bajos casos de enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple, la diabetes y la psoriasis.

Sucios y robustos

Aunque parece un fenómeno contradictorio, tiene su lógica. Existen ciertos linfocitos, normalmente encargados de responder a los parásitos, que alcanzan cantidades demasiado altas en los niños que viven en ambientes sumamente limpios. Es necesario que exista un contacto temprano con los gérmenes para que nuestro sistema inmune tenga las proporciones correctas y aprenda a autorregularse. De lo contrario, la superpoblación de células especializadas en defendernos de agresiones externas puede hacer que nuestro organismo sea demasiado sensible y

tienda a reacciones exageradas frente a sustancias y microbios inocuos.

Los inmunólogos aseguran que los microorganismos con los que evolucionamos los seres humanos cuando vivíamos en contacto con la naturaleza asumieron el rol de poner a punto los mecanismos regulatorios que permiten que nuestras defensas actúen como es debido. Si los eliminamos con una pulcritud extrema, casi obsesiva, el sistema inmunológico se descontrola. Y puede atacar a moléculas inofensivas, como partículas de polvo, e incluso a células propias. La conclusión es clara: hay que permitir que los niños se ensucien para que crezcan sanos y fuertes.

Déjales que se metan el pulgar en la boca

El beneficio que esto supone fue demostrado por investigadores de la Universidad de Otago (Nueva Zelanda). Tras realizar un exhaustivo seguimiento de la salud de más de un millar de sujetos desde que nacieron hasta que llegaron a los 40 años, probaron que aquellos que se chupaban el pulgar y se mordían las uñas a los cinco, los siete e incluso los nueve años, sufrían un 31 por ciento menos de alergias cutáneas, porque aumentaban su exposición a los microbios.

¿Y qué hacer con los chupetes que se caen al suelo? Nada de hervirlos para esterilizarlos, basta un simple enjuague con agua o, tal y como se podía leer en la revista **Pediatrics**, es preferible que los padres los limpien dándoles un chupetón o metiéndoselos en la boca. Los bebés cuyos progenitores tienen este hábito apenas desarrollan asma ni dermatitis. Según algunos investigadores, se debe a que los microbios que les transmiten los adultos a través de la saliva estimulan positivamente a su inmaduro sistema inmune.

¿POR QUÉ NO DEBES AGUANTAR LAS GANAS DE ORINAR?

La necesidad de ir al baño es completamente natural, así que no te sientas incómodo si lo visitas con frecuencia. De esta manera nuestro cuerpo elimina el exceso y el producto de desecho. Además, es importante saber que aguantarse las ganas de ori-

nar puede tener graves consecuencias, como infecciones urinarias.

Esto puede ocurrir debido a los gérmenes en la orina que están presentes durante un período más prolongado en la vejiga. Según los especialistas, estas infecciones suelen

extenderse a los riñones y causar condiciones aún más graves que las que vamos a escribir a continuación.

Cálculos renales

Son pequeñas piedras que aparecen en los riñones debido al exceso de sodio o calcio. Las personas que se enfrentan

a esta condición y retienen la orina deben estar mejor informadas sobre las peores consecuencias que pueden desencadenarse. Si estos depósitos minerales no se expulsan frecuentemente a través de la orina, las piedras intentarán dejar el cuerpo mediante el tracto urinario y el dolor que causará será insoportable.

Cistitis

Es un problema que afecta principalmente a las mujeres. Incluye inflamación de las paredes de la vejiga. Los principales síntomas son:

- Dolor en la pelvis
- Ardor y dolor al orinar

Debido a que la cantidad de orina es mínima, la persona que lo experimenta tiene que ir al baño con frecuencia.

Hinchazón de la vejiga

En promedio, la vejiga puede almacenar hasta 15 onzas de líquido. Be-

ber regularmente para mantener el cuerpo hidratado y los riñones en buena forma realmente no ayuda si no orina en el momento que lo necesita.

Se recomienda tomar mucho líquido porque beneficia a la función esencial de la limpieza del riñón, que se puede realizar mediante expulsiones regulares a través de la orina. De esta manera, el cuerpo elimina los residuos que ya no necesita. Si permanecen en el cuerpo durante un período más largo, pueden ocasionar muchos otros problemas.

Efectos indeseables por aguantar las ganas de orinar:

- Dolor frecuente y fuerte al orinar
- Dolores de estómago
- Fiebre provocada por las bacterias presentes en la orina
- Calambres
- Escalofríos
- Ansiedad



Diríjase al baño tan pronto como su cuerpo le envíe señales de la necesidad. Cuídese mejor para mantener su vejiga libre de restos peligrosos.

ARROZ FRITO

COMO en China, el arroz frito se adaptó a las condiciones de Cuba. Si en un principio incluía, según los cánones de la alta cocina, solo vegetales selectos y algunos tipos de carne, con el pasar de los años la necesidad de aprovecharlo todo impuso la obligación de irle incorporando agregados, que iban desde embutidos hasta los famosos frijolitos chinos, por lo que hoy el arroz frito nuestro puede tener cualquier tipo de ingredientes.

Y lo dejo aquí, quizás en el futuro me extienda sobre la expansión y la superinteresante industria de este plato en La Habana de hoy, y en su importancia fundamental en la vida económica del cubano.

Aquí les dejo la receta para que se coman un buen plato de arroz frito:

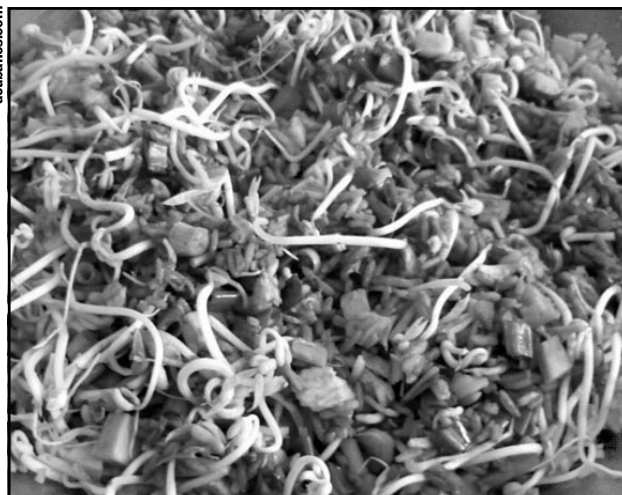
Ingredientes

- 3 tazas de arroz
- 2 ½ tazas de agua
- 3 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresco o seco, rallado
- 1 libra de carne de puerco ahumado, pollo, jamón, jamonada, butifarra, mariscos y pescado.
- 6 huevos cocinados en revoltillo o tortillas finitas
- 3 o 4 cucharadas de salsa china
- 2 tazas de frijolitos chinos o col cruda cortada en hebras finas
- 2 tazas de cebollinos bien picaditos

Preparación

Cocina el arroz de modo que resulte desgranado y déjalo enfriar bien; esto se puede hacer de un día para otro.

Si vas a usar mariscos, pescado o pollo, cocínalos primero y luego córtalos en tiras finas o pedacitos. Lo mismo



debes hacer con la carne de puerco, jamón o jamonada, y con los huevos si los preparas en forma de tortillas. Lava y limpia bien los frijolitos o la col y los cebollinos y también otros vegetales como pimientos, pepinos, etcétera y cortados en tiras.

Calienta el aceite (no aceite de oliva, que por tener aroma, cambia el sabor del arroz frito); sofríe los dientes de ajo machacados y cuando se empiecen a dorar agrega el arroz frío y comienza a revolverlo hasta que observes que está caliente. Añádele poco a poco todos los ingredientes. Si es posible, la raíz de jengibre se debe rallar directamente sobre el arroz y siempre lo último que se echa son los cebollinos. Sírvelo caliente acompañado de salsa china adicional para que cada persona pueda añadirle más a su gusto.

PD. Si no cuentas ni con la mitad de estos ingredientes como muchas veces me pasa a mí, no te angusties, sustitúelos por cualquier otro similar y continúa construyendo nuestra tradición.