



En los últimos años, el acoso, incluso el ciberacoso, es problema considerable.

## No a la burla

**Las malas bromas alteran la estructura del cerebro, sugerencia de Leo García, de La Habana**

**U**N nuevo estudio está explicando que el acoso escolar o burla puede aumentar el riesgo de enfermedad mental. Se sugiere que puede haber diferencias estructurales físicas en los cerebros de los adolescentes que son acosados habitualmente.

Previas investigaciones sobre el asunto revelaron que la molestia infantil tiene consecuencias negativas para la salud y puede generar costos significativos para las personas, sus familias y la sociedad en general.

Pero el trabajo, publicado en la revista **Molecular Psychiatry** sugiere que, además, la intimidación puede causar cambios físicos en el cerebro y aumentar la probabilidad de una enfermedad mental. Erin Burke Quinlan, del King's College London, Reino Unido y su equipo, contaron con la participación de jóvenes a los que entregaron un cuestionario y les realizaron escaneos cerebrales. El objetivo del estudio fue evaluar el desarrollo cerebral y la salud mental de los adultos jóvenes a través de cuestionarios y exploraciones cerebrales de alta resolución, tomadas cuando los

participantes tenían entre 14 y 19 años de edad.

De esta manera los científicos descubrieron que una suma importante de los participantes había experimentado burlas crónicas. Luego, compararon los datos con los de jóvenes que no habían sido víctimas de ella. El análisis mostró que la intimidación severa estaba relacionada con cambios en el volumen cerebral y los niveles de ansiedad sobre los 19 años.

Es así como el estudio confirma los resultados de investigaciones anteriores que vinculan la intimidación con problemas de salud mental, pero también revela algo nuevo: el acoso escolar

puede disminuir el volumen de partes del cerebro llamadas núcleo caudado y putamen.

El caudado desempeña un papel crucial en la forma en que el cerebro aprende, específicamente cómo procesa los recuerdos. Esta parte del órgano pensante utiliza información de experiencias pasadas para influir en acciones y decisiones futuras. El putamen regula los movimientos y afecta el aprendizaje.

Los autores afirman que los cambios físicos en los cerebros de los adolescentes que fueron acosados constantemente explican —en parte— la relación entre la victimización de iguales y los altos niveles de ansiedad.

“Aunque clásicamente no se considera relevante para la ansiedad, la importancia de los cambios estructurales en el putamen y el caudado para el desarrollo de la ansiedad probablemente reside en su contribución a los comportamientos relacionados, como la sensibilidad de la recompensa, la motivación, el acondicionamiento, la atención y el procesamiento emocional”, aclara Erin Burke, líder del trabajo.

Los investigadores esperan ver más esfuerzos para luchar contra la intimidación en el futuro, ya que la victimización entre pares se está convirtiendo en un problema global que podría llevar a cambios físicos en el cerebro, ansiedad generalizada y a altos costos para la sociedad.

## Sin azúcar

**Lo que necesitas saber para eliminar la ingesta de azúcar, propuesta de Lázaro Benítez, de Artemisa**

**S**E cree que el adulto promedio puede llegar a consumir más azúcar de la que necesita y según juicios médicos

reducir el consumo de esta sustancia es medida saludable. Sin embargo, algunas personas se toman en serio las advertencias

—sobre lo dañino de su uso-abuso— y dan un paso en tal sentido, incluso puede que corten de raíz su relación con lo dulce.

La dieta sin azúcar va ganando popularidad a medida que las personas buscan formas efectivas de mantenerse sanas o de perder peso. No obstante, no todos están convencidos de este buen hacer.

Si eliminamos por completo su consumo o al menos lo bajamos —explican especialistas en nutrición—, es importante hacerlo de forma gradual, porque pasar de una dieta llena de azúcar a una que no la contenga debe ser un proceso lento. Se puede comenzar eliminando fuentes obvias de dulce, excluir dulces en sí mismo y bebidas azucaradas. También reducir la cantidad que se le pone al café o té.

Otro asunto importante y que se reitera una y otra vez es el de leer las etiquetas de los alimentos a consumir porque puede ayudar a identificar los tipos de azúcares que se deben evitar.

El azúcar tiene muchos nombres —al menos 61—, y se encuentra en muchos jarabes y concentrados diferentes. Los más comunes incluyen: azúcar de caña, jarabe de maíz o de maíz con alto contenido de fructosa, azúcar de remolacha, de coco, sirope de ágave, concentrado de zumo de manzana o uva, miel o panela. Además, cualquier cosa que termine con el sufijo *osa* también conforma un tipo de ella, como: sacarosa, glucosa, dextrosa, fructosa, lactosa. Los azúcares se esconden en muchos alimentos diferentes en el supermercado, por lo que leer los ingredientes del producto a comprar es necesidad absoluta. También, los aderezos para ensaladas, condimentos, salsa para pasta, cereales, leche, a menudo la contienen en su lista de componentes.

Muchas dietas recomiendan que las personas eviten los carbohidratos simples, porque



mejorconsalud.com

**El consumo excesivo de azúcar está relacionado con la obesidad, diabetes, presión arterial alta, colesterol, inflamaciones crónicas y caries.**

incluyen harina blanca, pasta blanca y arroz blanco. Estos alimentos se descomponen rápidamente en azúcares en el cuerpo y aumentan los niveles en sangre. Lo más sencillo: sustituirlos por versiones integrales.

Por otra parte si te decides por tomar azúcares artificiales puedes engañar al cuerpo haciéndole creer que en realidad

está comiendo azúcar, contienen poca o ninguna cantidad de calorías. Pero, atención, ellos pueden exacerbar antojos, haciendo que sea más difícil seguir una dieta sin ella. Se deben evitar los edulcorantes Splenda, Stevia, nombre químico que aparece en algunas etiquetas de alimentos y que tienen aspartamo, sucralosa o sacarina. ●

## De tiro rápido

**·DANIEL LÓPEZ:** Los expertos en artes marciales rompen ladrillos con las manos, aun cuando no las protegen. El módulo de rotura de un hueso, su resistencia a la tracción por flexión, es 40 veces mayor que el del hormigón. Significa que una pieza ósea de dos centímetros de diámetro y seis de longitud soporta una fuerza ocho veces mayor que la ejercida por el hormigón sobre la mano en un golpe de kárate. Un estudio publicado en el año 2012 en la revista *Cerebral Cortex* demostró que más vale maña que fuerza. El secreto no se



futuro.cl

encuentra tanto en el poder muscular, sino en la capacidad de coordinar la velocidad máxima del hombro y la muñeca, para determinar la celeridad del golpe.