



El polvo doméstico pudiera estar contribuyendo al aumento de peso.

Eso engorda

El polvo que se acumula en el hogar pudiera estar contribuyendo al aumento del peso corporal, interrogante de Mayrelis Gómez, de La Habana

DICE un reciente estudio que los químicos presentes en el polvo doméstico pudieran suscitar el desarrollo de células grasas. En investigaciones anteriores ya se escribía este acontecer, sin embargo, ahora se explica que sustancias químicas capaces de alterar el sistema hormonal presentes en el polvo doméstico pudieran promover el desarrollo de células grasas en un modelo celular y contribuir a un mayor crecimiento en los niños de acuerdo a su edad.

“Esta es una de las primeras investigaciones sobre los vínculos entre la exposición a mezclas químicas presentes en el ambiente interior y la salud metabólica de los niños que viven en esos hogares”, comentó Christopher Kassotis, encargado principal de la Nicholas School of the Environment de la Universidad de Duke en Durham, EE. UU.

Inicialmente, otros estudios demostraron que las exposiciones químicas podían promover la acumulación de triglicéridos –un tipo de grasa que se encuentra en la sangre–, y el aumento de la obesidad en animales. Por otra parte, observaciones encontraron relación entre la exposición a sustancias químicas que alteran el sistema endocrino y que se cree contribuyen a la obesidad, al aumento de peso en los humanos.

El presente estudio abrió puertas para que Kassotis y su equipo investigaran el efecto de las mezclas químicas aisladas del polvo doméstico, se recogieron varias muestras de este en hogares y después se le extrajeron los químicos en el laboratorio. Los extractos fueron probados por su capacidad para promover el desarrollo de células grasas en un modelo celular.

De esta manera se encontró que concentraciones bajas de extractos de polvo podían promover la proliferación y desarrollo de células grasas. Según la Agencia de Protección Ambiental, (EPA), se calcula que los niños consumen entre 60 y 100 miligramos de polvo cada día.

“Descubrimos que dos tercios de los extractos de polvo eran capaces de promover el desarrollo de células grasas y la mitad de ellos promovían la proliferación de células grasas precursoras a 100 microgramos, o niveles aproximadamente 1 000 veces más bajos de lo que los niños consumen a diario”, dijo Kassotis.

Luego, se midieron más de 100 sustancias químicas diferentes en el polvo y se analizó la relación entre sus concentraciones y el grado de desarrollo de las células grasas. Se halló que aproximadamente 70 de los productos químicos tenían una relación positiva-significativa con el desarrollo de células grasas inducidas por el polvo, y aproximadamente 40 estaban relacionadas con el desarrollo de células grasas precursoras. “Esto sugiere que las mezclas de sustancias químicas que se producen en el ambiente interior podrían estar causando estos efectos”, aclaró Kassotis.

Los científicos descubrieron que varios productos químicos tienen niveles significativamente elevados en el polvo de los hogares de niños con sobrepeso u obesos. De esta manera se continuará estudiando estos químicos, algunos de los cuales se encuentran en productos comunes para el hogar, como: detergentes para ropa, limpiadores, pinturas, cosméticos, para determinar cuáles pueden estar relacionados con la obesidad.

Dientes blancos

Remedios caseros para lustrar la dentadura, sugerencia de Ezequiel Pino, de Pinar del Río

ES algo natural que los dientes se tornen menos blancos a medida que se envejece. No obstante, hay personas que recurren a remedios caseros para tratar de deshacerse de ese tono amarillo. Pero, ¿qué tratamientos son más efectivos?

El cepillado frecuente es importante, lavarse los dientes después de consumir alimentos o bebidas que pueden decolorar los dientes como el vino tinto, café, remolacha, es decisivo para tener dientes blancos. Recordemos que hay que cepillarse tres veces al día, durante dos-tres minutos, asegurándose de limpiar la superficie de cada diente –incluyendo los de la parte posterior de la boca– haciendo movimientos circulares. No hay que pasar el cepillo de dientes por las encías.

Los enjuagues bucales también contienen fuentes de oxígeno como el peróxido de hidrógeno



A medida que el esmalte de los dientes se desgasta, la dentina amarillenta comienza a mostrarse.

que reaccionan con los compuestos que tiñen los dientes, ayudando a que recuperen la blancura. Usar un enjuague dos veces al día durante un minuto puede producir una mejora en el color.

Un estudio publicado en la revista **Journal of Clinical Periodontology** de 2007 concluyó que la deficiencia de vitamina C puede empeorar la peridontitis, acumulación de bacterias en los dientes y las encías. Este acopio contribuye a la decoloración. Se deduce que ingerir alimentos con vitamina C

puede reducir la decoloración de los dientes, aunque se necesita más investigación sobre si el consumo de la vitamina puede tener un efecto blanqueador.

Cuando se usa en pequeñas cantidades, el vinagre de sidra o de manzana puede reducir las manchas y mejorar la blancura. Un estudio que publica **Journal of Sichuan University** en el año 2014, se determinó que el vinagre de manzana tenía efectos blanqueadores en los dientes. Eso sí, la investigación no fue llevada a cabo en humanos, sino en animales. El vinagre de manzana puede dañar la superficie de los dientes si se usa con frecuencia. Especialistas señalan que se necesita investigar más sobre su uso como blanqueador.

Otro estudio noticiado en la revista **Nigerian Medical Journal** del año 2015 encontró que hacer gárgaras con aceite de coco podría ser una forma efectiva de reducir la acumulación de placas. Como la acumulación de estas puede contribuir al color amarillento, se deduce que la utilización de ese aceite puede reducir la decoloración. Sin embargo, de igual forma son necesarias más investigaciones para establecer hasta qué punto puede ser útil este hacer. ●

De tiro rápido

• **MARÍA ESTHER LOBAINA:** Según análisis publicado en la revista **Journal of Happiness Studies** a partir de 30 estudios, la felicidad prolonga la existencia de las personas sanas porque evita las enfermedades. Los investigadores lo atribuyen, por un lado, a que la infelicidad crónica causa estrés y altera el funcionamiento del sistema inmune, y por otra parte a que cuando nos sentimos felices somos más propensos a escoger un estilo de vida saludable. Una investigación de



la Universidad de Nebraska realizada con 10 000 adultos también confirma que las personas felices y satisfechas con su vida gozan de mayor salud y padecen menos enfermedades crónicas.