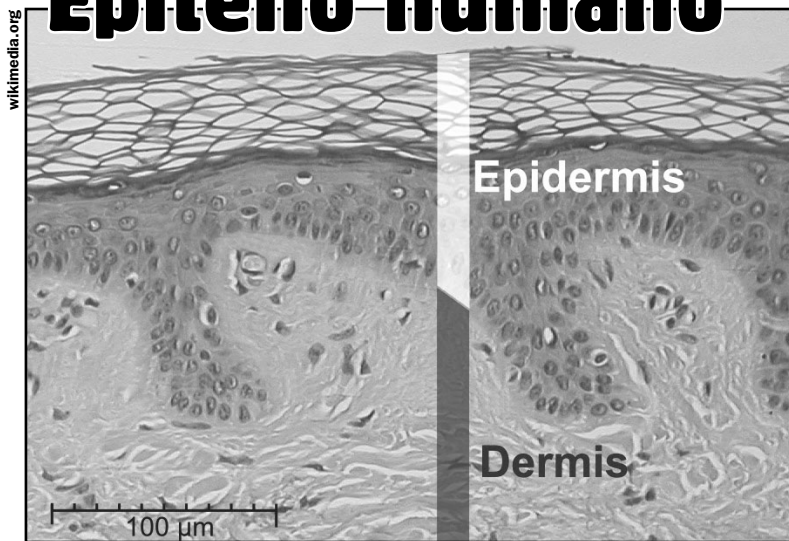


## Epitelio humano



El principal componente de la piel es la queratina, y la melanina, el pigmento que le da color.

### La piel preserva al organismo de agentes externos y fija la disposición de cabellos y uñas, sugerencia de Ana Victoria Sáenz, de La Habana

**L**A palabra epidermis proviene de un vocablo griego. Es un concepto anatómico que describe el tejido que recubre la superficie corporal de todas las especies animales y de forma diferente también de los vegetales.

En los vertebrados está compuesta de repetidas capas de células, superpuestas, mientras que en los invertebrados por una única capa. La epidermis en los seres humanos, y en el resto de las especies vertebradas, es la capa superficial de la piel, órgano que cubre todo el cuerpo con

un peso aproximado de cinco kilogramos y un espesor variable de entre 0.5 a 4 milímetros aproximadamente. La piel ejerce, principalmente, la función de protección.

A las enfermedades de la piel se les conoce como dermatitis y son atendidas por los médicos especialistas en dermatología; entre ellas tenemos los trastornos conocidos como el acné y la psoriasis.

Sin embargo, se cree que la epidermis humana tiene una sorprendente diversidad de hongos. Expertos del Instituto Nacional

de Investigación del Genoma Humano, de Cuba, estudiaron genéticamente los colonizadores de la piel y concluyeron que la mayor variedad fúngica se concentra en talones, uñas y dedos de los pies.

Los científicos secuenciaron el ADN de 14 sitios del cuerpo humano y suponen que hay hasta 80 tipos de hongos distintos que se reparten de manera diferenciada. Un artículo publicado en el año 2013 por la revista **Nature** reporta la frecuencia de *Aspergillus*, *Cryptococcus*, *Rhodotorula* y *Epicoccum*, aunque, en contraste, la biodiversidad de estos microorganismos es mínima en lugares como cabeza y espalda, donde predomina un solo tipo de ellos, el género *Malassezia*.

Otro resultado sorprendente es el relacionado con las manos que, a pesar de cobijar gran diversidad de bacterias, albergan poca diversidad de hongos. No obstante, en la parte posterior del cuello, orejas y entrecejo los investigadores hallaron de dos a 10 géneros.

Y a pesar de que el cuerpo humano es un caldo de cultivo riquísimo para este tipo de microorganismos, estos son difíciles de reproducir y estudiar en el laboratorio, lo que complica el diagnóstico y tratamiento de las infecciones fúngicas que producen, según criterios científicos. Por otra parte queda claro que la definición de poblaciones de hongos en la piel facilita investigaciones sobre las enfermedades dermatológicas que causan.

## Sedentarismo y esperanza de vida

No hacer ejercicios puede acarrear problemas de salud, sugerencia de Erika Álvarez, de Pinar del Río

**E**XPLICAN especialistas que la falta de ejercicios físicos puede duplicar la cifra de muerte en personas, incluso más que la obesidad, que es considerada de las enfermedades peligrosas de nuestro tiempo, causante de un gran número de decesos. La conclusión quedó recogida en la revista científica **American Journal of Clinical Nutrition**.



El bienestar físico a cualquier edad es favorable.

Los científicos descubrieron que la falta de ejercicio, o sea, la vida sedentaria, es peligro latente; lo positivo del asunto es que bastaría con hacerlos moderadamente activos para ser más sanos; por ejemplo, caminar 20 minutos al día puede ser suficiente para reducir el riesgo de muerte temprana hasta en un 30 por ciento. El impacto de un cambio de rutina en el que se incluyan los ejercicios es apreciable a cualquier edad, tanto para personas con peso normal, como las que llevan libras de más.

De esta manera argumentan los líderes del estudio: "Hay un mensaje sencillo: basta con una pequeña cantidad de actividad física cada día para que las personas físicamente inactivas obtengan importantes beneficios para su salud [...] la actividad física tiene muchos beneficios para la salud y debe ser una parte importante de nuestra vida cotidiana".

Decían los antiguos latinos: *Mens sana in corpore sano*; o sea, mente sana en cuerpo sano. Es una frase del poeta romano Decimus Iunius Iuvenalis o Décimo Junio Juvenal; y tenían razón porque muchos estudios científicos demuestran la validez de la actividad física, hasta para el buen funcionamiento del cerebro.

Es grande la cantidad de estudios —a nivel mundial— que ratifican la importancia de la actividad física y a la vez explican que vivimos en un entorno que tiende a hacer inactivas a las personas porque, entre otros factores, ahora las nuevas tecnologías contribuyen a que nos movamos menos. Pero lo cierto, —dicen entendidos— es que hacer ejercicios al menos tres veces por semana puede reducir en un tercio el riesgo de mortalidad; además, se cree que el colesterol de los que realizan entrenamientos disminuye en 15 por ciento y los triglicéridos en 40 por ciento. Asimismo, se incrementan los valores medios de consumo de oxígeno hasta 86 por ciento, lo que supone a todas luces una mejora de la capacidad cardiopulmonar. Por su parte la Organización Mundial de la Salud destaca que un aumento

del consumo de oxígeno implica un incremento de calidad y esperanza de vida.

Entonces, estos beneficios que aporta la actividad física, más lo necesario de dietas o alimentación equilibrada, saludable, redundarían en una perfecta y sana alianza. Como explican los investigadores: "la actividad física parece tener una función facilitadora de conductas alimentarias encaminadas al seguimiento de una dieta sana". Estas variables han elevado al deporte de un plano exclusivamente de ocio a un estadio médico.

Efectivamente, al decir de los médicos, una de las herramientas de salud pública con mayor potencial para poner freno a las enfermedades y la epidemia obesidad es la prevención mediante la práctica habitual de la actividad física. ●

## De tiro rápido

**LARENINA HERNÁNDEZ:** Es beneficioso comer cebollas, pues un estudio reciente revela la importante asociación entre la ingesta de vegetales allium y el cáncer de próstata. Los hombres con mayor consumo de cebolla, ajos, cebolletas, tienen menor riesgo de desarrollar la enfermedad.



taninisa.net