

Cuestión necesaria



El pelaje que recubre a los animales está relacionado con el entorno en que viven.

Por qué los seres humanos no tenemos la piel cubierta de pelaje como otros mamíferos, interrogante de Oziel Cruz, de Mayabeque

ESE pelaje que recubre el cuerpo de algunos mamíferos terrestres funciona como bloqueo o protección del organismo hacia agresiones del exterior, además de proporcionarles el calor que sus cuerpos necesitan. No obstante, en el caso de aquellos que viven en climas desérticos o de calor extremo, también cumple una función de protección contra condiciones extremas.

El recubrimiento puede tener texturas y coloraciones diferentes, de acuerdo a las necesidades de adaptación de cada especie. Sin embargo, los seres humanos no estamos recubiertos por esta capa de pelo sobre la piel, sino solo en lugares muy específicos. Los científicos aclaran el porqué.

Un estudio conducido por la Facultad de Medicina de la Universidad de Pensilvania determinó que esta situación es producto de una proteína específica en los

seres humanos. Nuestra especie tiene apenas un vello delgado sobre las piernas, brazos, genitales y sobre todo en la cabeza.

La respuesta genérica hasta hace algunos años era que, según el camino evolutivo humano, no habíamos desarrollado la necesidad de recubrirnos de matas espesas de pelos. Sin embargo, este estudio reveló que existen a nivel celular unos canales que se encargan de desencadenar el crecimiento piloso.

Explican los autores del estudio, que es notable que en el caso de axilas y entrepierna, los seres humanos hemos desarrollado un vello más grueso y oscuro que el de las piernas o los brazos, por ejemplo. Igualmente enfatizan que por una cuestión estética, algunas mujeres y hombres toman la decisión de afeitarlo. No obstante, tal vellosidad corresponde a una cuestión de protección natural.

En el caso del vello púbico y el de las axilas, en hombres como mujeres sugieren una respuesta contundente: “[...] tenemos la glándula apocrina, que produce un tipo de sudor más denso y graso. Estas glándulas están ubicadas en las axilas y la entrepierna, lo que estimularía el crecimiento del vello”.

De acuerdo con la investigación, el vello está ahí para evitar fricciones sobre esa zona de la piel, que se caracteriza por ser más sensible que en otras partes. Además, su objetivo principal es proteger de infecciones al organismo, por lo cual, tiende a ser más tupido.

Buscando salud

Acerca de buenos hábitos para reforzar el sistema inmune, indaga Sandra Fleitas, de Artemisa

LAS medidas sanitarias que utilizamos en tiempos de covid-19 pudieran ser eficaces en todo momento para evitar enfermedades y tener un sistema inmune adecuado, de esta mane-

ra tendrían validez para siempre: el cubrebocas, lavado de manos y un adecuado distanciamiento entre las personas.

Aclaran los médicos que cuando los sistemas de sincronización

del cuerpo humano están desincronizados, los órganos esenciales se ven comprometidos y se reduce la potencia del sistema inmune.

La alteración circadiana debilita el sistema inmunológico y hace que un virus sea más difícil de vencer, explica Satchin Panda, profesor de Biología Regulatoria en el Instituto Salk de Estudios Biológicos en California.

Uno de los pilares del sistema inmune se levanta sobre una dieta saludable, balanceada. Además de consumir los nutrientes esenciales para el funcionamiento regular del organismo, el sistema inmune posee una relación estrecha con la diversidad de las miles de millones de colonias de bacterias que forman parte de la microbiota humana, alojadas principalmente en el intestino.

En palabras de Tim Spector, profesor de Epidemiología Genética del King's College de Londres, "investigaciones recientes han demostrado que el microbioma intestinal juega un papel esencial en la respuesta inmune del cuerpo a las infecciones y el mantenimiento de la salud en general. Además de ayudar en la defensa contra organismos infecciosos como los coronavirus, un microbioma intestinal saludable también ayuda a prevenir reacciones inmunológicas peligrosas, que pueden dañar los pulmones y otros órganos vitales".

Por otra parte recuerdan los científicos que está comprobado que el estrés es un enemigo del bienestar y cuando se trata de salud, pasar la mayor parte del tiempo bajo tensión es una forma efectiva de debilitar a cualquier sistema inmunológico.

Aunque el estrés funciona como un mecanismo evolutivo para afrontar situaciones apremiantes, el exceso en la producción de cortisol puede afectar al sistema inmune, además de causar



Es necesario velar por el sistema inmune para que trabaje en óptimas condiciones.

otros problemas digestivos, cardíacos e incluso cerebrales.

Por último, recomiendan evitar multivitamínicos y tratamientos similares, a no ser que sean indicados por médicos especia-

listas, debido a que lo que las personas ingieren por decisión propia para reforzar su inmunidad puede que no aumente la capacidad del sistema y solo tengan efecto placebo. ●

De tiro rápido

YANDRY TORRES: La palabra barbacoa es originaria del pueblo arahuaco, nativos que poblaban Jamaica y otras islas del Caribe cuando los españoles pusieron sus pies en ellas. Ellos rendían culto a la pimienta de su isla cocinando tasajo, carne seca, pescados en barbacoa. Por lo general, cavaban una zanja y luego la cubrían con palos de pimienta de Jamaica, excepcional especia –al decir de los interesados en el tema–, que combina con los sabores de la nuez moscada, canela, jengibre y el clavo. Encima ponían hojas de palmera y sobre estas el tasajo adobado cubierto con hojas de pimienta. Finalmente se colocaban unos tabloncillos de madera con pesos encima a fin



de que la carne quedara bien prensada. De un fuego próximo se cogían unas brasas hechas con troncos del árbol de la pimienta y las colocaban debajo de los palos de la especia que habían puesto a modo de rejilla. Se describe que esto era: fiesta de olfato y paladar.