



Que la dureza de estos tiempos no nos haga perder la ternura de nuestros corazones.....Che

Órgano de la Asociación de Amigos del Corazón. No 7 año 14, junio de 2018 E-mail [acorazon@infomed.sld.cu](mailto:acorazon@infomed.sld.cu) Teléf. 838-6132

## MUCHAS FELICIDADES EN EL DÍA DE LOS PADRES



### LA REHABILITACIÓN DEL HUEVO

Colaboración del Lic. Pedro Martínez Pírez, Subdirector de Radio Habana Cuba.

El huevo, cuyo rol para la salud humana fue recientemente rehabilitado por varios estudios, sigue ganando terreno en una dieta saludable. Ahora una investigación china sostiene que su consumo cotidiano serviría para reducir el riesgo cardiovascular.

En especial, el consumo de un huevo al día reduciría el riesgo de sufrir un ictus en un 26% y hasta el 28% de morir por esta misma causa.

El estudio fue realizado en China y publicado en la revista Heart. La investigación, coordinada por Liming Li y Canqing Yu, del departamento de Epidemiología y Bioestadística de la Universidad de Pekín, involucró a 416.213 personas, todas sanas al momento de comenzar el estudio.

Los expertos evaluaron la frecuencia en el consumo de huevos en cada una de las personas estudiadas. Así, registraron en el período de monitoreo (de 8,9 años) todas las enfermedades y los decesos en la muestra (un total de casi 84 mil casos de patologías cardiovasculares y 9.985 muertes por estas causas).

El estudio confrontó el estado de salud cardiovascular de aquellos que consumían casi un huevo al día con quienes no lo comían nunca o rara vez.

Entonces emergió un riesgo de muerte por ictus reducido en 28% entre los consumidores de huevos y un riesgo de muerte por patologías cardiovasculares en general reducido en hasta 18% en promedio.

Además se observó una reducción del 12% del riesgo de enfermedad isquémica del corazón entre los consumidores de huevos (5,32 huevos por semana), respecto a aquellos que solo consumían dos a la semana.

Al tratarse de un estudio de observación no se puede afirmar si existe un nexo de causa y efecto entre consumo de huevos y salud cardiovascular, según concluyen sus autores.

Sin embargo, precisaron que el huevo, además de contener colesterol, tiene proteínas de alta calidad, vitaminas importantes y sustancias saludables como los carotenoides y fosfolípidos.

Durante mucho tiempo los expertos desaconsejaron el consumo diario de huevos precisamente por su contenido de colesterol.

Además, los nutricionistas advierten que se debe evitar el consumo abusivo de huevos fritos y aconsejan consumirlo de una manera más saludable. Fuente: ANSA. ♥

### NOVEDADES

#### **Las siestas son importantes para la memoria, señala artículo**

Según demuestra un estudio que publica hoy la revista NeuroImage, **la siesta es importante para la memoria**, pues durante el sueño las neuronas replican los circuitos cerebrales utilizados en el aprendizaje y fortalecen el recuerdo.

Realizada por neurocientíficos de la Universidad de Alberta, la investigación asegura que los recuerdos aumentan durante el sueño de ondas lentas, el cual se experimenta en las siestas, justo antes del sueño paradójico o profundo.

Para llevar a cabo el estudio, los investigadores simulaban el sueño de onda lenta en modelos de laboratorio e intentaron modularlos utilizando campos eléctricos, por lo que emplearon una técnica de imagen con colorante sensible a la electricidad, para percibir la actividad a través del cerebro.

Con ello demostraron que los campos eléctricos de onda lenta tienen un efecto preponderante sobre la actividad neuronal en todo el cerebro y **concluyeron que el sueño de onda lenta ayuda a la memorización.**

El estudio no asegura la efectividad en personas con enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer o demencia, **pero sí podría ser útil para los estudiantes que necesitan memorizar gran cantidad de información para un examen.**

Los científicos consideran la posible comercialización en el futuro de un dispositivo de control del sueño para que las personas puedan provocar un sueño de onda lenta, luego de estudiar y así consolidar su memoria, aunque están convencidos de que serán necesarios nuevos estudios antes de que el dispositivo sea útil. Fuente: CUBADEBATE. ♥

## SUPLEMENTOS DE VITAMINA D PODRÍAN PREVENIR FUTUROS ICTUS Y ATAQUES CARDÍACOS

Dosis elevadas de vitamina D parecen mantener la flexibilidad y elasticidad de las arterias, lo que potencialmente podría prevenir futuros ictus y ataques cardíacos, según los resultados de un ensayo clínico a escala reducida.

Los investigadores dividieron a los 70 participantes del estudio, afroamericanos con sobrepeso y un rango de edad de 13-45 años, en cuatro grupos. Tres grupos tomaron dosis orales de vitamina D de 600 ( $n = 17$ ), 2000 ( $n = 18$ ) o 4000 UI/día ( $n = 18$ ), y un cuarto grupo ( $n = 17$ ) tomó un placebo.

Quienes tomaron 4000 UI/día (el nivel más elevado permisible) experimentaron una reducción del 10,4 % en la rigidez de las arterias en un plazo de 16 semanas. Quienes tomaron una dosis de 2000 UI/ experimentaron una reducción de la rigidez arterial del 2 % en el mismo periodo, mientras que aquellos que tomaron la dosis actualmente recomendada de 600 UI/día tuvieron un ligero aumento en la rigidez de las arterias (0,1 %). Los participantes del grupo placebo experimentaron un incremento de la rigidez arterial del 2,3 %. Además, no se observaron efectos tóxicos en las personas que tomaron las dosis más elevadas de vitamina D.

La vitamina D podría favorecer la salud de las arterias al bloquear un sistema hormonal que aumenta la constricción de los vasos sanguíneos, y también ayudaría a reducir la inflamación, que se ha vinculado con el endurecimiento de las arterias. Según los autores, debería darse seguimiento a los participantes del estudio para ver si unas arterias más flexibles se traducen en tasas más bajas de enfermedades cardíacas e ictus a edades más avanzadas. *Fuente: Infomed.* ♥

## EL ESTRÉS EN SU NIVEL MÁS ALTO DURANTE EL VERANO

Una investigación científica europea reveló que, a pesar de los días más largos, las vacaciones y los viajes de placer, el estrés llega a su punto más alto durante el verano.

La inesperada conclusión tira abajo la creencia popular de que las personas disfrutan más los días de calor, con salidas al aire libre y un mayor contacto con la naturaleza. Al parecer, en el invierno las cosas son más tranquilas.

El motivo? Los niveles de cortisol, la hormona que se libera en el torrente sanguíneo en situaciones estresantes, tienen una tendencia estacional y son más altos durante la temporada de verano.

Así lo explicaron durante el congreso de la Sociedad norteamericana de Fisiología investigadores de la Universidad polaca de Poznan.

El cortisol cumple diversas funciones importantes, entre ellas regular los niveles de azúcar, sales y fluidos, reducir las inflamaciones y contribuir al bienestar general.

Generalmente es más alto por la mañana para luego descender durante el día y alcanzar su mínima expresión en la noche.

De ese modo se mantienen los ciclos del sueño, aunque puede suceder que las enfermedades, la falta de sueño y algunos fármacos influyan o alteren su funcionamiento más de lo normal.

Ahora los investigadores, encabezados por Dominika Kaniowska, descubrieron que, además de las fluctuaciones diarias, tiene también un comportamiento estacional.

A esta conclusión se llegó observando durante dos días en invierno, y otros dos en verano, a un grupo de muchachas estudiantes de medicina.

A estas jóvenes se les tomaron muestras de la saliva cada dos horas en el arco de 24 horas para medir los niveles de cortisol y de los marcadores de las inflamaciones.

Las voluntarias, durante cada sesión de examen, también respondieron a un cuestionario.

En concreto debían responder preguntas sobre su estilo de vida, en especial acerca de sus hábitos al dormir, comer y hacer actividad física.

De sus respuestas y los exámenes surgió que la hormona del estrés está presente en cantidades mayores durante el verano.

Y como contrapartida, los niveles de inflamación no cambian en un modo significativo respecto del invierno. *Fuente: Infomed* ♥

## ¿PERDER PESO SIN ESFUERZO?: REVELAN CÓMO EL CHICLE PODRÍA AYUDAR A ADELGAZAR

Un nuevo estudio realizado por la Universidad de Waseda (Tokio, Japón) ha descubierto que la goma de mascar puede ayudar a bajar de peso si se consume al caminar. La investigación fue publicada en Journal of Physical Therapy Science y presentada esta semana en el 25.º Congreso Europeo de Obesidad, en Viena (Austria).

Para comprobar la teoría, 46 personas de ambos sexos, entre los 21 y 69 años, participaron en dos ensayos aleatorios. En el primero, recibieron dos bolas de chicle —de tres calorías cada una— para masticar mientras **caminaban a un ritmo normal durante 15 minutos**.

En la segunda prueba (grupo de control), caminaron durante 15 minutos pero sin masticar nada. En cambio, se les pidió ingerir un polvo que contenía los mismos ingredientes que un chicle.

Durante el experimento se midió la frecuencia cardíaca en reposo y al caminar, la distancia recorrida y la velocidad media de los pasos. El gasto total de energía se calculó usando la velocidad promedio y la masa corporal.

### Efectos positivos

Los investigadores descubrieron que la frecuencia cardíaca promedio de los hombres y las mujeres participantes fue significativamente más alta que la del grupo de control. Asimismo, **los hombres mayores de 40 años** experimentaron un efecto más positivo.

"Combinar el ejercicio físico y la goma de mascar podría ser una forma eficaz de gestionar el peso", aseguró la investigación.

Aunque se requieren más estudios, se cree que esta costumbre podría **ayudar a sincronizar el ritmo cardíaco y el ritmo locomotor**, un proceso que es más probable que ocurra en los hombres adultos que en los jóvenes y que afecta significativamente las funciones físicas y fisiológicas.

Fuente: *Rusia Today* ♥

## CURIOSIDADES CUBANAS

· Cuba tuvo el primer ferrocarril de América Latina. Se inauguró el 19 de noviembre de 1837, en el tramo Habana- Güines once años antes que España.

· Cárdenas tuvo el primer cuerpo de bomberos de Cuba.

· El primer sistema de alumbrado eléctrico de Cuba data de hace más de 110 años. La primera ciudad con luz eléctrica fue Cárdenas.

## LA CHISTERÍA DEL CARDIÓPATA

Ω Un borracho va a Alcohólicos Anónimos y le preguntan:

- ¿Vino solo?
- No, con hielo, por favor.

Ω – Doctor, últimamente me siento más gordo y más feo ¿qué tengo?

– Razón, mucha razón.

Ω Dos amigos se encuentran en la calle:

– Oye Juan, te veo muy bien. Pareces estar enamorado.

– Si, es que ayer coincidí con una muchacha en el ascensor y nos enamoramos, dice que soy el amor de "subida".

Ω Pepito le dice a su madre:

– Mamá, ¿te gustan las verduras asadas?

– Si, mucho, ¿por qué lo dices?

– Por nada, es que el huerto está ardiendo. ♥

## PRINCIPALES CONMEMORACIONES DEL MES

**Junio.**

· **1 Día Internacional de la Infancia**

· **5 Día Mundial del Medio Ambiente.**

· **8 Día de los Océanos.**

· **14 Día Mundial del Donante de Sangre**

· **17 Día Mundial contra la Desertificación y la Sequía**

· **21 Día Internacional del Sol**

· **26 Día Internacional contra el Uso Indebido y el Tráfico de Drogas.**

· **27 Día Internacional del sordo-ciego.♥**

Dirección: Lic. Nidia de la Uz Soler

Administración: Julio César Gutiérrez Valdés

Coordinación: Ing. Gonzalo Martínez. ♥