

# MAGAZINE

ABRIL 2024

**¿ TU BOTELLA DE  
AGUA PUDIERA  
ENFERMARTÉ?**

**LOS PELIGROS  
DE BEBER  
DEMASIADA  
AGUA**

**6 LUGARES DEL HOGAR  
DONDE EL MOHO  
PUEDE ESCONDERSE**

**7**

**COMIDA  
SALUDABLE**

*Abadejo  
Mediterraneo  
al horno*

**SUPERALIMENTOS  
PARA VIVIR MAS  
TIEMPO**

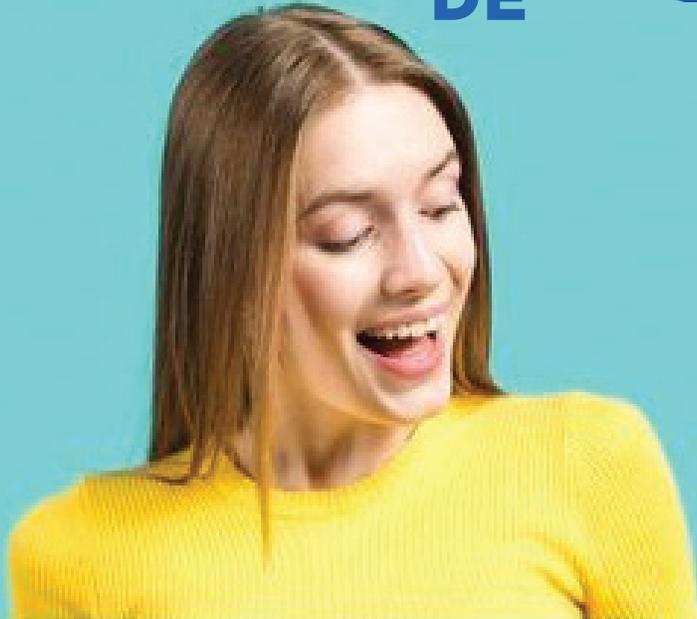
**GRANDES  
CIENTIFICOS**

*Erwin Chargaff*

**BIENVENIDOS  
A LA FAMILIA  
DE**



**FloridaCare**  
Health Plans



**P**revenir más que curar debe ser el santo y seña de cada persona para el cuidado de su salud, con el fin de evitar factores de riesgo que nos puedan llevar a padecer una enfermedad. Debemos promover un estilo de vida saludable físico y mental, y ese es el objetivo de esta revista, que quien la lea, pueda conocer la importancia de la salud preventiva.

Puede comenzar a usar su plan de inmediato, pero tenga en cuenta que debe presentar su tarjeta de membresía y una identificación con fotografía al momento del servicio para verificar su elegibilidad. Para preguntas generales, asistencia con citas o servicio al cliente, llame al 305-294-9292, entre las 8:30 am y las 5:00 pm. Alentamos a nuestros nuevos miembros a que se tomen un momento y se familiaricen con este folleto para que puedan comprender mejor cómo funciona Floridacare. Mientras más informado esté sobre los excelentes servicios y precios exclusivos que Floridacare te ofrece, mejor será tu experiencia. Recuerda que tu salud es el regalo máspreciado que tienes. Gracias por confiar en Floridacare para proteger la salud de su familia.

# ¿Por qué es importante el bienestar?

Durante el año pasado, todos hemos experimentado nuevos desafíos que han afectado nuestro bienestar físico, mental y social. Muchos de nosotros nos hemos sentido cansados y estresados, por eso el bienestar y el autocuidado son más importantes que nunca. A continuación, te compartimos algunas nuevas ideas para que logres tu bienestar en todas sus dimensiones y puedas nutrir tu mente y cuerpo.

1. Haz ejercicios
2. Beba agua con regularidad.
3. Realice un seguimiento de su estado físico.
4. Toma multivitaminas.
5. En la oficina, levántate cada 30 minutos.
6. Salir
7. Duerma lo suficiente.
8. Consuma alimentos orgánicos si es posible.
9. Practica la gratitud.
10. Leer libros
11. Come más frutas y verduras.
12. Corrige tu postura.
13. Toma un probiótico diario.
14. Vacúnate.
15. Minimizar la ingesta de azúcar.
16. Medita.
17. Escuche música.
18. Comparte con amigos y familiares.
19. No abuses de los equipos electrónicos
20. Organiza tus días.



# ¿ TU BOTELLA DE AGUA PUDIERA ENFERMARTE?



Esto es lo que podría estar acechando en su interior y cómo limpiarlo adecuadamente



**L**as botellas de agua reutilizables están de moda estos días; sin duda, una bendición para el medio ambiente y nuestros niveles de hidratación. Pero si no estás limpiando tu botella de vidrio, acero inoxidable o plástico, ese accesorio imprescindible podría representar un peligro potencial para tu salud.

“Al igual que cualquier otra superficie donde se acumula agua, las esporas pueden caer y empezar a formar moho”, dice Benjamin Turner, instructor del Departamento de Biología de la Universidad de Alabama en Birmingham.

El moho, un tipo de hongo, se propaga a través de células reproductivas microscópicas, llamadas esporas, que flotan en el aire interior y exterior. Les gusta instalarse donde hay humedad. “Ahí es donde las esporas se incubarán y comenzarán a formar esas áreas negras, borrosas o grises y blancas de parches de moho”, dice Turner.

Algunos mohos son inofensivos, pero otros pueden provocar reacciones alérgicas y problemas respiratorios. Aún así, S. Wesley Long, M.D., director médico de microbiología del Houston Methodist, dice que probablemente un olor o sabor desagradable lo disuadirá antes de beber lo suficiente como para enfermarlo. “Pero ciertamente algunas personas, especialmente las inmunocomprometidas, deben tener más cuidado”, dice Long.

Las bacterias también pueden crecer en su botella. De hecho, la boca tiene una de las concentraciones más altas de microbios (pequeños organismos vivos que incluyen bacterias, hongos y virus) en el cuerpo, dice Peter Iwen, profesor y microbiólogo del Centro Médico de la Universidad de Nebraska. Estos diversos gérmenes pueden transferirse al biberón y “producir una sustancia que les permite agruparse”, llamada biopelícula. “Y luego tienes esta biopelícula viscosa que se forma en tus botellas”, explica Iwen. Es probable que esta biopelícula no le enferme, ya que los gérmenes provienen de su boca. Pero otra persona podría enfermarse si toma un trago de su bebida, especialmente si alberga un virus como el COVID-19, la influenza o el norovirus. “Compartirlo con otras personas es un riesgo porque tu flora [la población de microbios en tu cuerpo] no es necesariamente aplicable a la siguiente persona que podría estar bebiendo de esa botella”, dice Iwen.

Verter cualquier cosa que contenga azúcar en la botella (una bebida deportiva, por ejemplo) solo añade más leña al fuego al proporcionar “una fuente rica para promover el crecimiento de bacterias y hongos”, dice Long.

## Cómo lavar tu botella de agua

¿Cómo se puede evitar que el moho y otros microbios entren y se apoderen de él? Limpiar tu botella de agua todos los días (o cada dos días) con agua caliente y jabón es un buen punto de partida. Iwen también recomienda desinfectar el biberón cada semana o 10 días. Puedes pasarlo por el lavavajillas o remojarlo en una solución de vinagre.

“Tome aproximadamente una parte de vinagre por aproximadamente tres o cuatro partes de agua y deje la botella en remojo durante unos cinco minutos”, dice Iwen. Enjuágalo con agua caliente y jabón y listo.

Si su botella está equipada con sellos, pajitas o boquillas de silicona, querrá desmontarlas y lavarlas y remojarlas bien también. “El caucho, por ejemplo, es un buen lugar para que las bacterias formen estas biopelículas. Así que deberías desarmarlo”, dice Iwen. Incluso se venden cepillos económicos especialmente diseñados para ayudar a limpiar el interior de las pajitas, que a menudo se descuida.

“Preste atención a los rincones y recovecos donde las sustancias pueden alojarse, afianzarse y pasar desapercibidas en una limpieza superficial”, dice Long. Si había una bebida azucarada en su botella, asegúrese de que no haya dejado residuos secos y pegajosos. “Ese es simplemente un excelente medio para el crecimiento de bacterias y hongos”, añade Long.

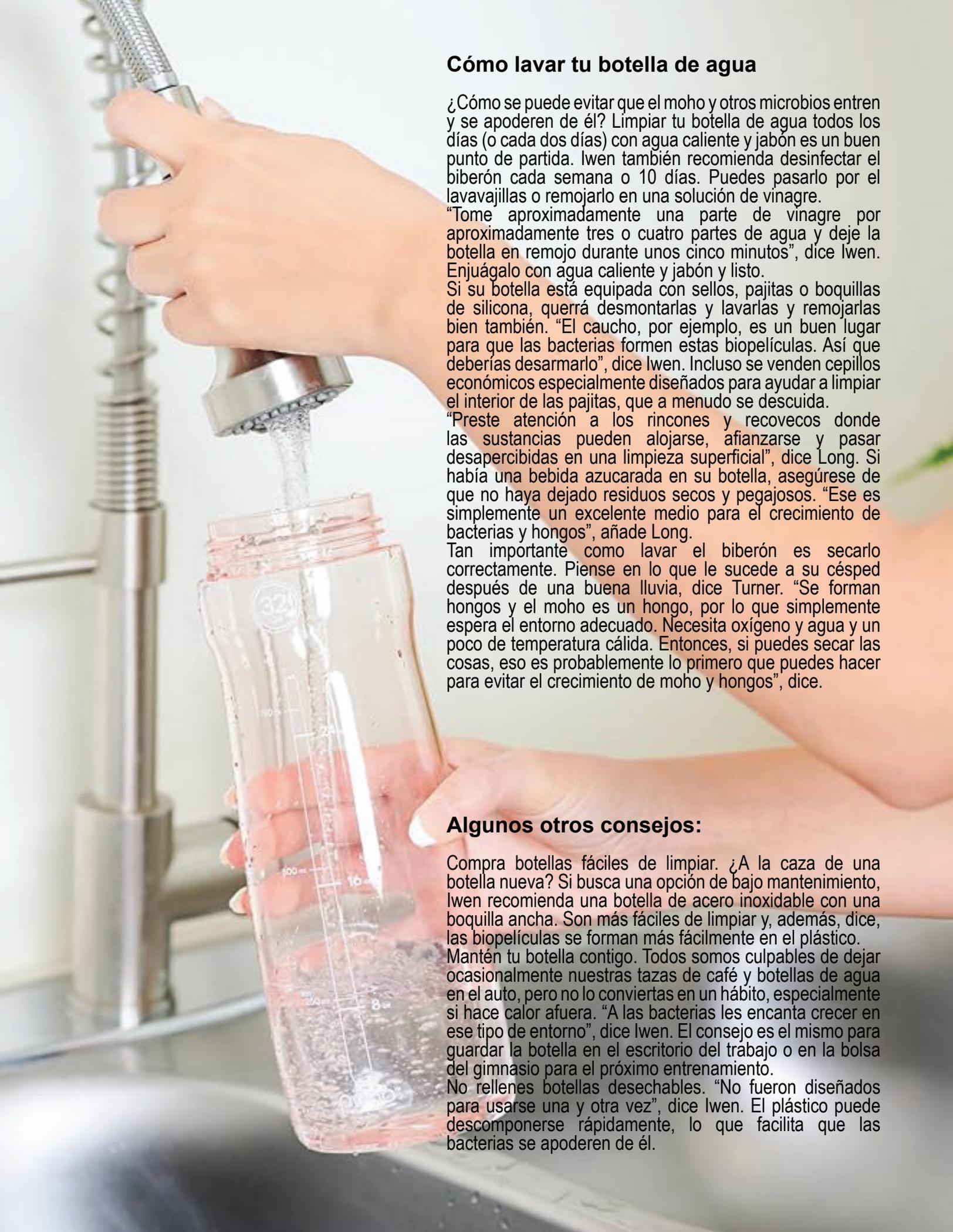
Tan importante como lavar el biberón es secarlo correctamente. Piense en lo que le sucede a su césped después de una buena lluvia, dice Turner. “Se forman hongos y el moho es un hongo, por lo que simplemente espera el entorno adecuado. Necesita oxígeno y agua y un poco de temperatura cálida. Entonces, si puedes secar las cosas, eso es probablemente lo primero que puedes hacer para evitar el crecimiento de moho y hongos”, dice.

### Algunos otros consejos:

Compra botellas fáciles de limpiar. ¿A la caza de una botella nueva? Si busca una opción de bajo mantenimiento, Iwen recomienda una botella de acero inoxidable con una boquilla ancha. Son más fáciles de limpiar y, además, dice, las biopelículas se forman más fácilmente en el plástico.

Mantén tu botella contigo. Todos somos culpables de dejar ocasionalmente nuestras tazas de café y botellas de agua en el auto, pero no lo conviertas en un hábito, especialmente si hace calor afuera. “A las bacterias les encanta crecer en ese tipo de entorno”, dice Iwen. El consejo es el mismo para guardar la botella en el escritorio del trabajo o en la bolsa del gimnasio para el próximo entrenamiento.

No rellenes botellas desechables. “No fueron diseñados para usarse una y otra vez”, dice Iwen. El plástico puede descomponerse rápidamente, lo que facilita que las bacterias se apoderen de él.



# LOS PELIGROS DE BEBER DEMASIADA AGUA.

Ir más allá de la cantidad recomendada puede ser riesgoso para su salud



A todos nos hacen creer que más es mejor cuando se trata de agua potable. Si la recomendación habitual es ocho vasos de 8 onzas por día, entonces seguramente obtendrá beneficios adicionales para la salud por cada trago adicional que supere las 64 onzas estándar, ¿verdad?

No estés tan seguro.

Informes recientes de Brooke Shields que sufrió una convulsión tónico-clónica generalizada, antes conocida como convulsión de gran mal, después de beber “demasiada agua” sugieren que más no siempre es mejor cuando se trata de hidratarse.

“Lo adecuado siempre es mejor”, dice Stavros Kavouras, profesor de nutrición y director del Laboratorio de Ciencias de la Hidratación de la Universidad Estatal de Arizona. La Academia Nacional de Medicina recomienda una ingesta total de agua de 3,7 litros por día para los hombres y 2,7 litros por día para las mujeres. Dado que alrededor del 20 por ciento de nuestras necesidades totales de líquidos se satisfacen a través de los alimentos que comemos, eso equivale a alrededor de 12 vasos por día para los hombres y ocho para las mujeres.

Los expertos dicen que esa es la cantidad necesaria para mantener la presión arterial, la temperatura corporal y otras funciones fisiológicas. Los riñones se encargan del exceso de líquido, excretando lo que el cuerpo no necesita a través de la orina.

Ingieres más líquido (sustancial y dramáticamente más) de lo que tu cuerpo necesita o quiere, y ahí es cuando corres el riesgo de sobrehidratación, también conocida como intoxicación por agua.

“La sobrehidratación interrumpe esta cadena de acontecimientos”, dice Mike Ren, M.D., profesor asistente de medicina en la Facultad de Medicina de Baylor. “El consumo excesivo de líquidos puede provocar un desequilibrio en los electrolitos del cuerpo, particularmente el sodio, lo que lleva a una condición conocida como hiponatremia, que se caracteriza por niveles bajos de sodio en la sangre. Esto puede ser peligroso y provocar síntomas como confusión, náuseas y convulsiones”. Todo lo cual Shields dijo que experimentó.

Otras complicaciones de la hiponatremia pueden incluir calambres o debilidad muscular, letargo y dolor de cabeza. Si no se trata, puede provocar coma e incluso la muerte, según la Clínica Cleveland.



¿Qué tan común es la sobrehidratación?

Esa es la buena noticia: es extremadamente poco común.

“La posibilidad de desarrollar una convulsión o un efecto secundario importante por beber demasiado es extremadamente rara”, dice Kavouras. “Tu cuerpo puede responder a ello”.

Para sobrehidratarse hasta el punto de desarrollar hiponatremia, no sólo habría que beber el doble de la cantidad recomendada de líquidos, sino que además habría que hacerlo rápidamente, dice Kavouras.

“No sucede fácilmente”, dice. La sobrehidratación se observa a menudo en atletas de resistencia, como los maratonistas, porque tienden a consumir grandes cantidades de agua durante actividades físicas prolongadas sin reponer adecuadamente los electrolitos perdidos, como el sodio, a través del sudor.

“Beben más de lo que sudan, lo que los pone en alto riesgo de desarrollar hiponatremia”, dice Kavouras. Un estudio que analizó a los corredores del maratón de Boston, publicado en The New England Journal of Medicine, encontró que un número sustancial de corredores tenían concentraciones séricas de sodio anormalmente bajas al final de la carrera. ¿El culpable? Sobrehidratante.

Es fácil olvidar que el sodio es un nutriente esencial que ayuda a mantener el equilibrio de líquidos dentro y fuera de las células. Cuando los niveles de sodio bajan debido al consumo excesivo de agua, los líquidos viajan desde el exterior hacia el interior de las células, provocando que estas se hinchen.

“El sodio ha adquirido mala fama porque la mayoría de las personas consumen mucho más sodio del necesario”, dice Kavouras. En promedio, los estadounidenses consumen más de 3400 miligramos de sodio al día, según la Asociación Estadounidense del Corazón, lo que representa más del doble de los 1500 mg diarios recomendados.

“Es una percepción muy común que una dieta baja en sodio es una dieta saludable, pero si eres físicamente activo y pierdes más sodio a través del sudor (y en combinación con eso bebes una gran cantidad de agua corriente), entonces esa combinación podría crear una reducción leve del sodio. deficiencia”, dice Kavouras.

Sorprendentemente, los adultos mayores también corren el riesgo de sufrir sobrehidratación por varias razones, entre ellas:

- Función renal reducida, lo que dificulta que el cuerpo regule eficientemente el equilibrio de líquidos.
- Ciertos medicamentos que pueden afectar el equilibrio de líquidos y electrolitos, como los diuréticos.
- Condiciones médicas preexistentes, como insuficiencia cardíaca, que pueden provocar retención de líquidos y un mayor riesgo de sobrehidratación.
- Una disminución de la percepción de la sed, que puede derivar, curiosamente, en deshidratación o sobrehidratación si se consumen líquidos sin tener la sed adecuada. Es más, la sensación de sed tiende a disminuir con la edad.

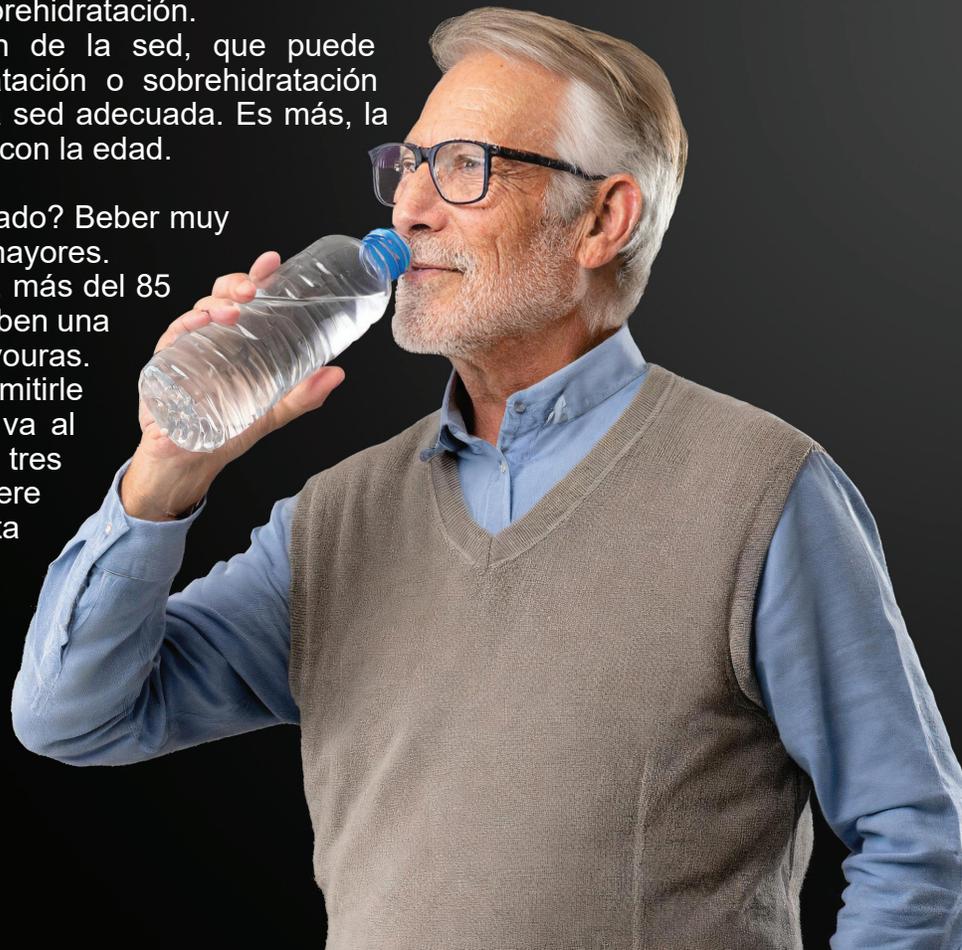
¿Mucho más común que beber demasiado? Beber muy poco, especialmente entre los adultos mayores.

“Si nos fijamos en los datos nacionales, más del 85 por ciento de los adultos mayores no beben una cantidad adecuada de líquido”, dice Kavouras.

Hay algunas pistas que pueden permitirle saber si está bien hidratado, como si va al baño aproximadamente cada dos o tres horas y su orina es de color claro, sugiere un estudio publicado en 2021 en la revista europea. Revista de nutrición clínica.

“Estos son los mejores predictores de que estás bien hidratado”, dice Kavouras, autor principal del estudio.

“Si vas más a menudo, entonces te estás exagerando. Eso debería guiar su ingesta de líquidos. Si bebes todo el día y orinas cada hora, esto es una indicación de que estás bebiendo demasiado”.





# 6 LUGARES DEL HOGAR DONDE EL MOHO PUEDE ESCONDERSE

**El moho puede causar problemas de salud que van desde leves hasta peligrosos. Esto es lo que debes saber**

El moho puede causar problemas de salud que van desde leves hasta peligrosos. Esto es lo que debes saber

El moho exterior juega un papel crucial en la naturaleza al descomponer la materia orgánica muerta. Pero en el interior puede resultar una molestia o incluso un peligro para la salud.

¿Qué tan preocupado deberías estar? Eso

depende, dice el científico forense e inspector de moho certificado Joshua Leviton; la respuesta es compleja ya que el moho puede afectar a cada persona de manera diferente.

Aquí encontrará lugares inesperados de su casa donde podría haber moho, qué tan peligroso es para su salud y qué hacer para deshacerse de él para siempre.

## Escondidos en las paredes... o detrás del papel pintado

¿Suena como algo sacado de una película de terror? En cierto modo lo es. El remediador de moho Tal Saar dice que el crecimiento de los paneles de yeso es un gran problema.

“El noventa por ciento de los trabajos que realizamos involucran paneles de yeso”, dice Saar, fundador de una empresa de eliminación de moho con sede en Nueva York. “Ahí es donde está la mayor parte del problema porque es poroso. Entonces, una vez que haya daños por agua en los paneles de yeso y el material poroso, le saldrá moho y desaparecerá rápidamente... dentro de 24 a 48 horas, puede tener un problema de moho”.

Los daños causados por el agua en los paneles de yeso pueden provocar el crecimiento de moho negro. Aunque es posible que no vea crecimiento de moho cuando sufre daños por agua, es fundamental abordar el problema rápidamente.

Probablemente notarás el daño del agua de inmediato. Desafortunadamente, sólo hay una manera de abordar el problema de manera efectiva: quitar los paneles de yeso y reparar lo que haya causado el daño. Si no aborda la fuente del problema, el moho simplemente volverá.

El moho también puede crecer detrás del papel tapiz. Una señal fácil de detectar es si el papel comienza a pelarse, aunque eso no significa necesariamente que tengas un problema de moho, añade. Puede que sea simplemente la humedad la que está alterando el pegamento.





## Acechando dentro de los sistemas HVAC

Los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado, o HVAC para abreviar, son otra área del hogar donde el moho puede vivir.

Puede sospechar o saber que hay moho en su sistema HVAC si usted o un profesional ha identificado un problema de humedad en su hogar, ve moho cerca de la entrada del sistema, huele un olor a humedad proveniente del sistema o una revisión de rutina condujo a El descubrimiento del moho.

La Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. (EPA) dice: “Es posible que muchas secciones de su sistema de calefacción y refrigeración no sean accesibles para una inspección visible, así que pídale al proveedor de servicios que le muestre cualquier moho que diga que existe”. Tenga en cuenta que no todo lo que parece moho es moho. Sólo los expertos pueden determinar eso y es posible que se requiera un análisis de laboratorio para la confirmación final. “Por unos 50 dólares, algunos laboratorios de microbiología pueden decirle si una muestra que les envían en una tira transparente de cinta adhesiva doméstica es moho o simplemente una sustancia que se le parece”, afirma la EPA. La EPA dice que los sistemas HVAC, junto con las bandejas de drenaje o condensado, deben “revisarse de forma rutinaria” para prevenir y abordar el crecimiento de moho. Los filtros del sistema HVAC deben “mantenerse secos y cambiarse con frecuencia”, y un contratista profesional de HVAC debe evaluar el equipo si tiene más de 10 años o no logra mantener su casa cómoda.

Según Leviton, el moho puede crecer en las rejillas de ventilación o conductos, así como en el serpentín HVAC, que, según su experiencia, suele ser donde crece un tipo de moho más peligroso.

Si sospecha o ve crecimiento de moho en o dentro del sistema HVAC, Leviton dice que es hora de realizar pruebas. La EPA recomienda que se abstenga de utilizar su sistema HVAC y consulte su guía: “¿Debería limpiar los conductos de aire de su casa?” – antes de seguir adelante.

“Mi recomendación sería hacerlo primero una prueba para descubrir qué especies están presentes, lo que luego determinará si necesita una empresa de HVAC o una empresa de eliminación de moho para realizar la eliminación”, dice Leviton.



## Creciendo en la ropa

Otro lugar fuera de la vista donde crece el moho es la ropa de su armario, especialmente si tiene un armario muy apretado y con mala circulación de aire.

El moho crece mejor en los armarios cuando los niveles de humedad superan el 70 por ciento, dice Leviton, y los materiales naturales, incluidos la lana y el algodón, son más propensos que otros.

¿Deberías simplemente tirar la ropa con moho a la lavadora? Leviton dice que sus recomendaciones de limpieza para artículos del hogar que albergan moho pueden variar mucho, ya que algunas personas son muy sensibles al moho y otras no. Si se tratara de una prenda ligeramente mohosa, dice Leviton, “la pondría en una lavadora con un poco de vinagre” para ver si así se eliminaba el moho visible. Saar, por el contrario, recomienda llevar la ropa ligeramente mohosa a la tintorería.

Tenga en cuenta que simplemente tratar de limpiar ropa mohosa “no es en absoluto suficiente” para las personas que son muy sensibles al moho, dice Leviton. Podrían considerar simplemente tirar la ropa.

Para deshacerse de las esporas de moho en el aire después de quitarse la ropa, Leviton sugiere utilizar un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA), especialmente porque cada vez que manipula algo que tiene moho, efectivamente lo está “moletando” y enviando esporas a su hogar. El aire.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades dicen que la humedad no debe superar el 50 por ciento. Un deshumidificador podría ayudar a mantener a raya el moho y permitir que el aire de su hogar fluya libremente, dicen los CDC.

## El monstruo del moho debajo de tu cama

Es posible que hayas buscado monstruos debajo de la cama cuando eras niño; Ahora podría ser el momento de comprobar si hay moho.

Leviton dice que mantener el colchón en el suelo pone a la cama en mayor riesgo de crecimiento de moho: “Si se produce condensación, entonces se forma una especie de pequeña placa de Petri agradable creada por el suelo y el colchón. Por eso es mejor dejarlo alejado del suelo para que pueda circular el aire”.

Y, francamente, dice Leviton, si encuentra moho, probablemente sea hora de comprar un colchón nuevo. Dice que se podría intentar limpiarlo, pero sería extremadamente engorroso y prácticamente imposible eliminar completamente el moho.

“No sé cómo eliminarías todo el moho porque crecería hacia adentro y no creo que puedas llegar lo suficientemente profundo con la limpieza, a menos que puedas sumergirlo en algo como vinagre. “ él dice. “Pero no sé si hay una manera de hacerlo porque es un objeto muy grande”.

Si su colchón está elevado del suelo y no tiene moho, aún es posible que crezca moho debajo de su cama.

“Lo he visto antes en los listones de madera debajo de los colchones porque si la cama está contra el listón de madera, se crea una especie de miniambiente donde la humedad puede simplemente asentarse”, dice Leviton.

Si encuentra moho creciendo en los listones, Leviton dice que limpiarlos podría ser efectivo si la madera está sellada. Si no es así, recomienda reemplazarlos, ya que es probable que el moho haya “crecido en los poros”, lo que hace que sea imposible limpiarlos por completo.

Agrega que hay productos en el mercado, como pintura encapsulante destinada a atrapar el moho en la madera, pero no se garantiza que funcionen.





## Girando en tu lavadora

Es irónico que un electrodoméstico costoso destinado a limpiar las cosas... pueda ser un poco repugnante. El moho puede crecer en su lavadora, particularmente en la junta de goma que evita que el agua salga de la lavadora cuando está en uso. Y eso significa que puede mancharse la ropa.

“[La junta] se puede reemplazar, pero es extrañamente costosa”, dice Leviton. “Pero es muy difícil limpiarlo... comenzará a decolorarse y volverse negro, y normalmente no es nada más que *Cladosporium*”, un moho común en interiores. Energy Star, un programa administrado por la EPA, recomienda seguir las instrucciones de mantenimiento del fabricante de su lavadora si está tratando de eliminar el moho.

“Algunos fabricantes recomiendan enjuagar la lavadora cada mes ejecutando un ciclo normal con 1 taza de lejía y limpiando los compartimentos para ayudar a reducir el riesgo de acumulación de moho o hongos”, se lee en el sitio web. “Consulte el manual del propietario del producto y revise otras recomendaciones para el mantenimiento regular”.

Para evitar el crecimiento de moho, Leviton recomienda encarecidamente dejar la puerta de la lavadora abierta después de su uso durante un tiempo, “para que la humedad se evapore”.

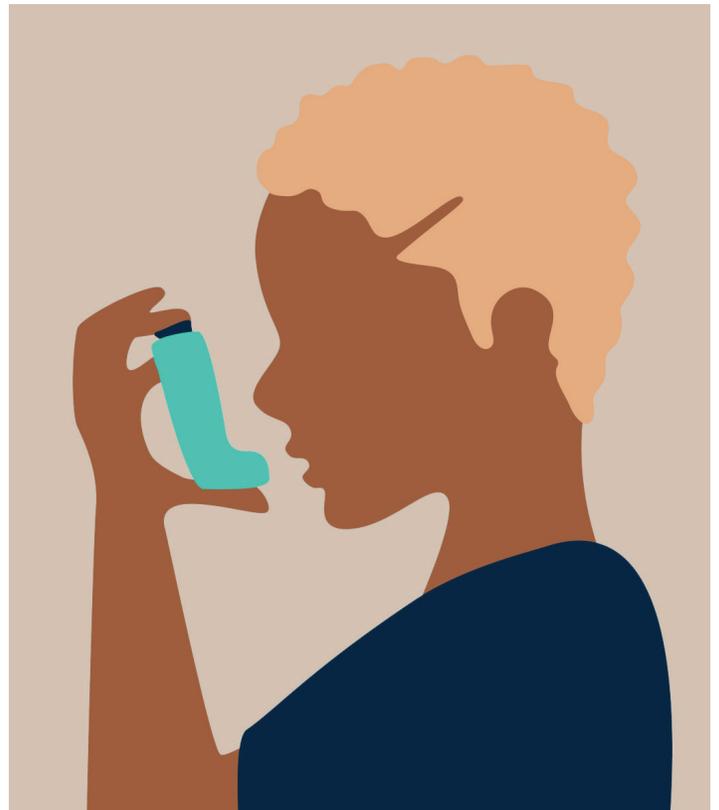
Donde hay agua, puede haber moho.

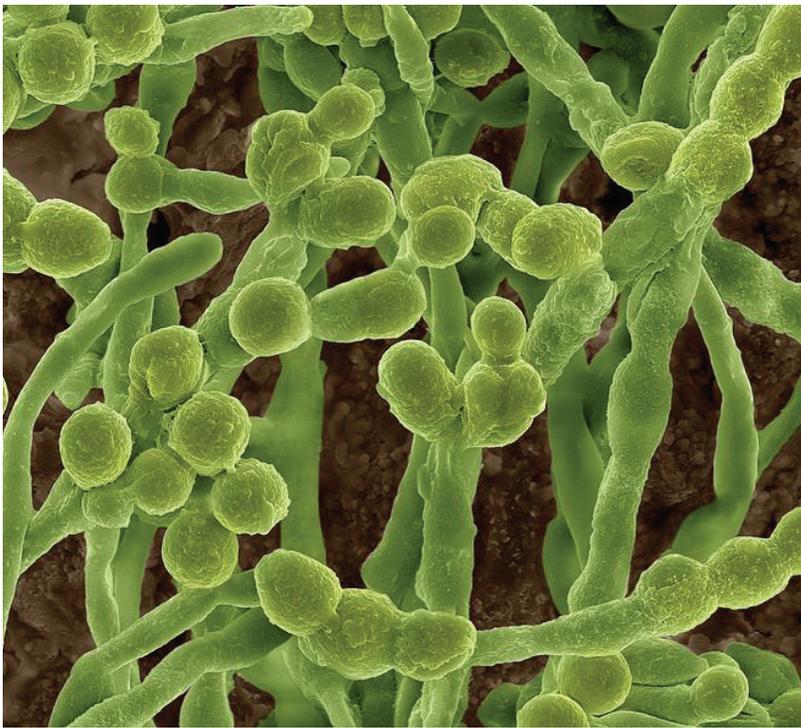
## ¿Quiénten más probabilidades de verse afectado por el moho?

Las personas con afecciones preexistentes pueden reaccionar con más fuerza al moho, incluidas aquellas que están enfermas o tienen problemas respiratorios, alergias o asma, según el sitio web de la Asociación Estadounidense de Higiene Industrial. Los bebés y los niños, las personas mayores y las embarazadas también podrían sufrir más reacciones adversas.

Leviton dice que algunos de sus clientes han mostrado confusión mental, aunque la investigación sobre este síntoma es limitada.

Puede hacerse una prueba para detectar alergias al moho. Pero es importante que todos traten de evitar el crecimiento de moho en sus hogares porque incluso las personas menos sensibles pueden reaccionar al moho, desde un mayor riesgo de enfermedades alérgicas y de las vías respiratorias superiores hasta síntomas molestos como tos y sibilancias, según los CDC.





## ¿Qué mohos son los más peligrosos?

Una vez más, eso depende, dice Leviton. Así como las personas reaccionan de manera diferente ante los mohos, también reaccionan de manera diferente ante diferentes tipos de moho. Un tipo de moho puede ser relativamente benigno para una persona y gravemente dañino para otra. Los tipos más comunes de moho que puede encontrar en su hogar, según los CDC, son *Cladosporium*, *penicillium* y *aspergillus*. *Stachybotrys chartarum*, conocido como moho negro, se puede encontrar en el hogar, pero es menos común.



## ¿Puedes limpiar el moho tú mismo?

Leviton dice que esa no es la mejor idea. Lo primero que debes saber antes de limpiar el moho es el tipo con el que estás tratando. Puede contratar a un profesional para que pruebe el molde o puede comprar una prueba casera.

Leviton dice que hay que tener cuidado al hacerlo usted mismo, ya que a menudo termina costando lo mismo que contratar a un profesional después de enviar muestras a un laboratorio y, potencialmente, necesitar un profesional para interpretar los resultados de todos modos. Si contrata a un profesional, él debería poder decirle qué pasos se deben tomar para abordar el problema del moho de manera efectiva.



# 7

## SUPERALIMENTOS PARA VIVIR MAS TIEMPO

Estos superalimentos pueden ayudarle a prevenir enfermedades y mantenerse más saludable a medida que envejece

Hay una razón por la que a la dieta mediterránea se la ha denominado la dieta de la longevidad. Las investigaciones muestran que las personas que siguen el plan de alimentación, que prefiere los alimentos frescos a los procesados, tienden a vivir no sólo vidas largas, sino también vidas largas y saludables. No casualmente también es el más seguido por las personas que viven en las Zonas Azules, esas cinco regiones del mundo con mayor concentración de centenarios sanos.

“Las personas que viven en las Zonas Azules no buscan la última dieta de moda ni el elixir mágico para el bienestar”, dice Kristin Kirkpatrick, dietista nutricionista registrada en la Clínica Cleveland. “Están comiendo comida real”, es decir, alimentos integrales frescos y mínimamente procesados. “También comen hasta un 80 por ciento de saciedad”, añade. “Entonces, en lugar de medir su comida, están aprovechando sus señales de hambre y saciedad”. Estos siete superalimentos dignos de la Zona Azul pueden ayudarle a evitar todos los grandes problemas (cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, demencia, obesidad) y vivir hasta llegar a los tres dígitos.



## NUECES

Es fácil ver por qué los frutos secos aparecen en todas las listas de superalimentos. “Son una fuente densa de nutrientes que pueden respaldar nuestro sistema inmunológico y metabolismo, equilibrar la inflamación y la salud intestinal, promover la salud del cerebro y el corazón, además de ofrecer propiedades preventivas del cáncer”, dice Stacy Kennedy, dietista registrada en Wellesley, Massachusetts. . No es de extrañar que promuevan la longevidad.



En un estudio publicado en BMC Medicine, los investigadores reclutaron a más de 7.000 adultos de entre 55 y 80 años que tenían un alto riesgo de enfermedad cardiovascular y les pidieron que siguieran una de tres dietas: una dieta mediterránea suplementada con nueces adicionales, la misma dieta pero con aceite de oliva virgen extra adicional en lugar de frutos secos, o una dieta baja en grasas. Después de cinco años, aquellos que consumían más de tres porciones de una onza de nueces por semana tenían un riesgo de mortalidad general un 39 por ciento menor que los que no comían nueces. De hecho, durante el transcurso del estudio, los consumidores de nueces tuvieron el riesgo total de muerte más bajo. “Las nueces nos aportan fibra, proteínas, grasas saludables y vitaminas y minerales clave como omega-3, vitamina E, calcio y selenio”, dice Kennedy.

## ACEITE DE OLIVA

¿Se pregunta por qué el aceite de oliva se convierte en estrella de la dieta mediterránea? Los investigadores creen que las grasas monoinsaturadas saludables para el corazón que se encuentran en el aceite de oliva, particularmente las variedades virgen y extra virgen, son un factor importante. El aceite de oliva también está cargado de polifenoles, potentes antioxidantes que pueden ayudar a proteger contra varias dolencias asociadas con la edad, como el Alzheimer, el Parkinson, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

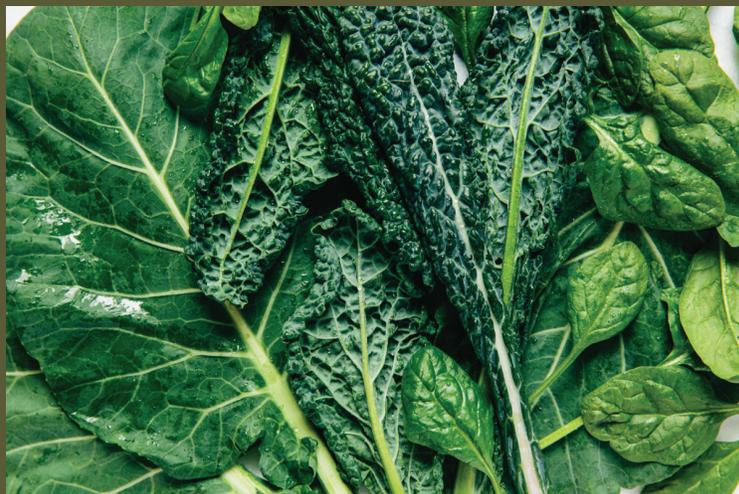
Evidentemente, tanto el aceite de oliva como los frutos secos son ricos en calorías. ¿Cómo puedes



aprovechar los beneficios de estos superalimentos sin aumentar de peso? “No es necesario comer grandes porciones de nueces o aceite de oliva para obtener los beneficios”, dice Kennedy. Ella sugiere agregar una cucharada de aceite de oliva a las salsas o como aderezo, o tomar un pequeño puñado de nueces como refrigerio con fruta o para espolvorear sobre una ensalada o avena.

## HOJAS VERDES OSCURAS

No es que necesites otra razón para llenar tu plato con verduras de hojas verdes, pero aquí la tienes: comer espinacas, col rizada, acelgas, coles, lechuga y similares de forma regular puede retardar el deterioro cognitivo relacionado con la edad, según un estudio en la revista Neurología. Los investigadores compararon a los participantes del estudio que comían alrededor de 1½ porciones de verduras al día con aquellos que comían menos de una ración al día y encontraron que la tasa de deterioro cognitivo entre los que consumían más era el equivalente a ser 11 años más joven (en términos de capacidad cerebral). salud)



## GRANOS ENTEROS

Comer más cereales integrales (piense en arroz integral, salvado, avena, palomitas de maíz, cuscús y quinua) puede reducir el riesgo de muerte prematura, según una amplia revisión de estudios publicados en Circulation. Los investigadores encontraron que las personas que comían alrededor de cuatro porciones de cereales integrales al día tenían un riesgo menor de morir durante el período de estudio de 40 años, en comparación con aquellos que comían poco o nada en absoluto. Se cree que los beneficios para la salud son el resultado del alto contenido de fibra que se encuentra en los alimentos integrales, que puede reducir la producción de colesterol. Además, dice Kirkpatrick, “los cereales integrales pueden sustituir a los cereales blancos refinados, que tienen un impacto negativo sobre la insulina, el azúcar en sangre y la saciedad”.



## FRUTAS

No existe la fruta mala (a menos, claro, que esté bañada en almíbar y provenga de una lata). Todos ofrecen una variedad de propiedades inmunológicas, antiinflamatorias y antienvjecimiento, como vitamina C, potasio y fitoquímicos, esos compuestos beneficiosos para la salud que se encuentran en las plantas, dice Kennedy. Pero “las bayas son particularmente beneficiosas, ya que son bajas en azúcares, ricas en fibra y ricas en nutrientes”, añade. “El color vibrante es una forma de saber que son buenos para ti. La familia de nutrientes azul-violeta, como en muchas bayas, tiene propiedades únicas para la inmunidad, la salud cerebral y la salud cardiovascular”. En un estudio publicado en Psicología Aplicada, Nutrición y Metabolismo, personas sanas de entre 66 y 70 años que bebían jugo concentrado de arándanos todos los días mostraron mejoras en la actividad cerebral. El estudio sugiere que su memoria también mejoró.



## LEGUMBRES

Personas que viven en las Zonas Azules, ya sea Okinawa, Japón; Cerdeña, Italia; Nicoya, Costa Rica; Icaria, Grecia; o Loma Linda, California, les gustan los alimentos de origen vegetal, especialmente los numerosos guisantes, frijoles y lentejas que forman parte de la familia de las leguminosas. Estos centenarios comen al menos cuatro veces más frijoles que los estadounidenses en promedio. “Las legumbres son bajas en grasas y ricas en proteínas, ácido fólico, hierro, potasio y magnesio”, dice Kirkpatrick. Eso no es todo. Una revisión publicada en la revista *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* encontró que los frijoles están estrechamente relacionados con un riesgo reducido de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes.



## TÉ VERDE

Si no lo supiera, podría pensar que el secreto para hacer retroceder el tiempo del envejecimiento se puede encontrar en una taza de té verde. No estarías muy lejos. Las investigaciones han relacionado el té verde con un menor riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes tipo 2, Alzheimer y obesidad. No sorprende, entonces, que un estudio de adultos japoneses mayores descubriera que aquellos que bebían la mayor cantidad de té verde (cinco o más tazas al día) tenían un 26 por ciento menos de probabilidades de morir durante el período de siete años del estudio que aquellos que bebían una taza al día. ¿Qué tiene el té verde? Los alimentos ricos en nutrientes y ricos en antioxidantes, como el té verde, se han relacionado con telómeros más largos. Al igual que las puntas de plástico de un cordón de zapato, los telómeros se pueden encontrar al final de los cromosomas y protegen el ADN. Naturalmente se acortan a medida que envejecemos, pero el proceso puede acelerarse por factores como fumar, el estrés y una mala alimentación.



# COCINA SANA

## *Abadejo Mediterraneo al Horno*

**YIELDS:**

4

**PREP TIME:**

15 min

**COOK TIME**

15 min

**TOTAL TIME:**

30 min



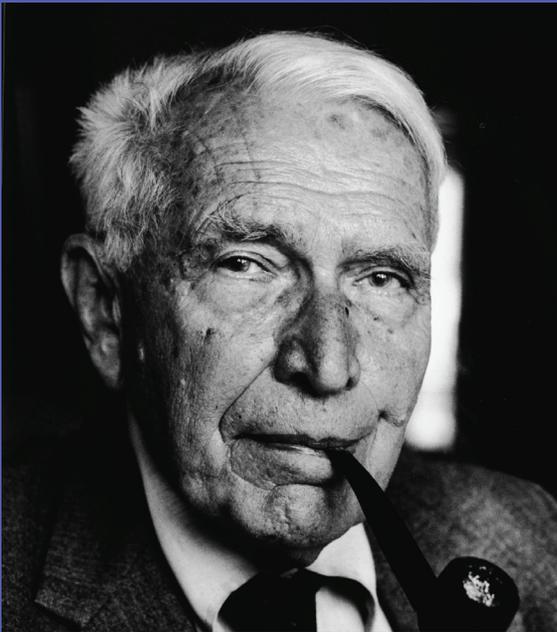
# Ingredientes

- Dos latas de tomates cherry de 14 onzas
- 1/2 taza de vino blanco seco
- 1/2 taza de aceitunas Kalamata sin hueso, cortadas por la mitad
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de alcaparras, escurridas
- 1 cucharada de miel
- Sal kosher y pimienta negra recién molida
- Cuatro filetes de eglefino de 6 onzas, sin piel
- 1/2 cucharadita de condimento italiano
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 rebanadas de pan crujiente



# Modo de preparación

1. Precaliente el horno a 425 grados F. Combine los tomates cherry, el vino blanco, las aceitunas, 3 dientes de ajo, las alcaparras, la miel, 1/2 cucharadita de sal y un poco de pimienta molida en una fuente para hornear de 9 por 13 pulgadas. .
2. Seque los filetes de eglefino con una toalla de papel y sazone el lado de la carne con el condimento italiano, pimentón, 1 cucharadita de sal y un poco de pimienta molida. Coloque los filetes en la salsa en la fuente para hornear. Hornee hasta que la salsa burbujee por los bordes y los filetes estén bien cocidos y se desmenuen fácilmente con un tenedor, de 15 a 20 minutos.
3. Mientras tanto, mezcle el diente de ajo restante con el aceite de oliva, 1/4 de cucharadita de sal y un poco de pimienta molida en un tazón pequeño. Unte ambos lados de cada rebanada de pan con la mezcla de aceite y colóquelos en una bandeja para hornear. Hornee hasta que el pan esté tostado, de 5 a 7 minutos.
4. Sirve el pescado en platos con la salsa y el pan a un lado.



# GRANDES CIENTIFICOS

## Erwin Chargaff

Erwin Chargaff nació el 11 de agosto de 1905 en Chernivtsi, capital provincial del Imperio austrohúngaro. Al estallar la Primera Guerra Mundial, su familia se mudó a Viena, donde asistió al Maximiliansgymnasium (ahora Gymnasium Wasagasse). Luego pasó a la Universidad Tecnológica de Viena (Technische Universität Wien), donde conoció a su futura esposa Vera Broido y se doctoró en química en 1928.

Después de graduarse, completó una beca de un año en la Universidad de Yale antes de regresar a Europa, donde se convirtió en asistente en la Universidad de Berlín en 1930. Sin embargo, Chargaff era judío y las nuevas políticas nazis se implementaron cuando Hitler llegó al poder. En 1933, excluyó a los judíos de los puestos académicos. Como resultado, dejó Alemania para ir a Francia. Después de un breve período en el Instituto Pasteur, regresó a los Estados Unidos y en 1935 comenzó su carrera de toda la vida en la Universidad de Columbia. Se convirtió en ciudadano estadounidense en 1940.

Mientras Chargaff crecía, su familia había estado bastante acomodada, pero la gran inflación después de la Primera Guerra Mundial trajo la ruina financiera y su padre, propietario de un pequeño banco, perdió su

negocio. Su madre sobrevivió a su marido, que falleció en 1934, pero acabó siendo víctima del Holocausto. Chargaff escribió más tarde que murió, "sólo Dios sabe dónde y cuándo, después de haber sido deportada a la nada desde Viena en 1943".

Las reglas de Chargaff. En 1944 Chargaff inició sus investigaciones sobre la composición del ADN. En 1950 había determinado experimentalmente (y publicado) ciertos hechos cruciales que condujeron directamente a la elucidación correcta de su estructura molecular. En particular, demostró tres reglas, ahora conocidas como Reglas de Chargaff, que establecen que en el ADN:

1. el número de residuos de adenina (A) siempre es igual al número de residuos de timina (T);
2. el número de residuos de guanina (G) siempre es igual al número de residuos de citosina (C);
3. el número de purinas (A+G) siempre es igual al número de pirimidinas (T+C); esta regla es una consecuencia obvia de las reglas 1 y 2.

También demostró que estas reglas son válidas incluso aunque la proporción (G+C):(A+T) varía de un tipo de organismo a otro.

Los hallazgos de Chargaff, junto con los de los estudios de difracción de rayos X del ADN de Rosalind Franklin, sugirieron fuertemente que existía un emparejamiento de bases dentro del ADN entre adenina y timina, y entre guanina y citosina (ver figuras arriba a la derecha), y que otros posibles emparejamientos como como (A-C, G-T, A-A, T-T, C-C o G-G) no ocurren. Estos son los datos básicos que hay que conocer para construir un modelo preciso de la doble hélice del ADN.

Dos años más tarde, explicó estos hallazgos a James Watson y Francis Crick, quienes pudieron dilucidar rápidamente la estructura de doble hélice del ADN. Como dijo más tarde el propio Chargaff: "Les dije todo lo que sabía. Si habían oído hablar antes de las reglas de emparejamiento, lo ocultaron. Pero como no parecían saber mucho de nada, no me sorprendió demasiado. Mencione nuestros primeros intentos de explicar las relaciones de complementariedad mediante el supuesto de que, en la cadena de ácido nucleico, el adenílico siempre estuvo al lado del ácido timidílico y el citidílico al lado del ácido guanílico... Creo que el modelo bicatenario del ADN surgió como una consecuencia de nuestra conversación.\*"

Durante la década de 1950, Chargaff adoptó posturas controvertidas y francas que enfadaron a muchos de sus colegas. Por ejemplo, afirmó que "la tecnología de la ingeniería genética plantea una

amenaza mayor para el mundo que el advenimiento de la tecnología nuclear". Estos comentarios probablemente contribuyeron a que no fuera incluido entre los galardonados con el Premio Nobel por el descubrimiento de la estructura del ADN. En cambio, fueron reconocidos Francis Crick, James Watson y Maurice Wilkins (1962).

A lo largo de su carrera fue autor de más de 500 ensayos y publicaciones en revistas académicas.

Chargaff se retiró de la Universidad de Columbia en 1974, a los 69 años; siguió siendo miembro de la facultad hasta 1982. Luego trasladó su laboratorio al Hospital Roosevelt y trabajó allí hasta que finalmente se retiró verdaderamente de la investigación activa en 1992, a la edad de 86 años.

Vera, su esposa, murió en 1995. En sus últimos años, Chargaff disfrutaba pasar tiempo en la biblioteca de su apartamento, tal vez recordando sus felices días de infancia en casa, en la biblioteca de su padre en Czernowitz.

Erwin Chargaff murió, a los 96 años, el 20 de junio de 2002 en Nueva York. Fue enterrado en el cementerio Mount Carmel de Nueva York, donde también descansaban Vera y su hermana Greta. Le sobrevivió su hijo, Thomas.

# CENTRUM HEALTH MEDICAL CENTERS

La casa de los miembros de Floridacare

## MIAMI GARDENS

4767 NW 183 Street  
Miami Gardens, FL 33055

## WEST HIALEAH

900 West 49th St, #308  
Hialeah, FL 33012

## EAST HIALEAH

4218 East 4th Ave  
Hialeah, FL 33013

## BLUE LAGOON

7200 NW 7 Street # 202  
Miami, FL 33126

## LITTLE HAVANA

1149 SW 27 Ave  
Miami, FL 33135

## LITTLE HAVANA

434 SW 12 Ave, Ste 100  
Miami, FL 33130

## CORAL WAY

11825 SW 26 Street  
Miami, FL 33175

## EUREKA

10980 SW 184th Street  
Miami, FL 33157

## HOMESTEAD

28610 SW 157 Ave  
Homestead, FL 33033





# NUESTROS SOCIOS DENTALES

BRACES

BRIDGES

DEEP CLEANING

CROWNS

DENTURES

EXTRACTIONS

FILLINGS

FLUORIDE

GUM THERAPY

IMPLANTS

INVISALIGN

ORAL SURGERY

ROOT CANAL

SEALANT

VENEERS

WHITENING

MOUTH GUARDS



Lisset Gata, DDS

*Dr. Lisset Gata*

9240 SW 72nd St, Suite 115  
Miami, FL. 33173  
Ph: 305-595-0557



[www.floridacare.com](http://www.floridacare.com)

**305-294-9292**