

MITOS DESENMASCARADOS

Lo que dice la Ciencia

Escrito por: María José García Padilla y Laura Judith Muñoz Arrona.

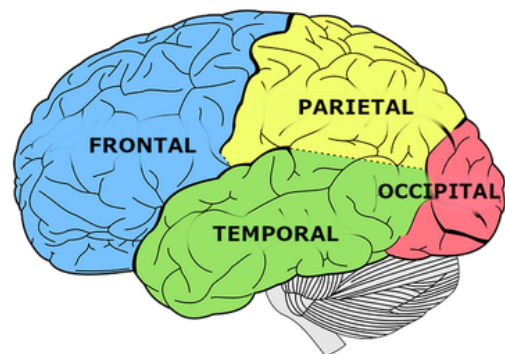
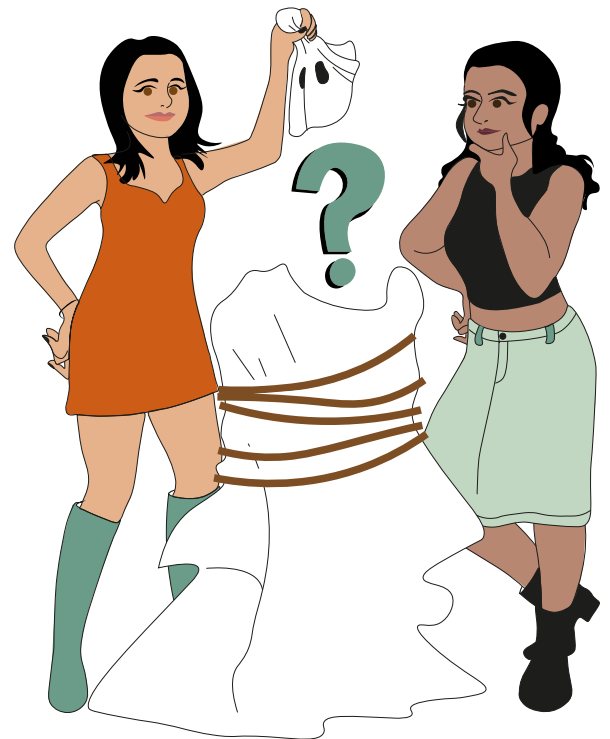
¿Cerebro en modo ahorro?

En la película *Lucy*, de 2014, se menciona que el ser humano utiliza únicamente el 10% del cerebro, pero ¿qué tan verdadero es esto?

Este mito carece de fundamentos científicos, probablemente se atribuye a que **nueve de cada diez células** en el cerebro son **neuroglías** que funcionan como células de apoyo y proveen asistencia física y nutricional al otro 10% de las células, que son las neuronas, las que se encargan del pensamiento. Es una buena posibilidad suponer que por este dato haya salido el mito del 10% del que tanto habla la gente y se crea que únicamente las neuronas son las que hacen todo el trabajo en el cerebro, mientras que las otras descansan.

Pero esto se ha desmentido rotundamente, pues hoy en día, tenemos el conocimiento de que nuestro cerebro **siempre está trabajando**, INCLUSO DE NOCHE, ¿quién crees que se encarga de hacerte soñar con tu tarea de matemáticas?

El cerebro está dividido en **4 lóbulos: parietal, occipital, frontal y temporal** quienes son los encargados de procesar información sensitiva, motora, pero, sobre todo, de mantener las funciones vitales del organismo y que todo este genial y en buena marcha.



Aunque es fabuloso conocer que usamos el 100% de nuestro cerebro, la idea del 10% es sumamente atractiva porque nos ofrece una opción enorme para mejorar, y siempre queremos superarnos, pero esto no pasará por encontrar una porción de desuso en nuestro cerebro.

El azúcar provoca hiperactividad en los niños

Actualmente, existe un sesgo social debido a la creencia de que el azúcar provoca hiperactividad en los niños. Sin embargo, esta creencia es falsa. Aunque el azúcar no es recomendable en la infancia porque se absorbe en el torrente sanguíneo y puede provocar enfermedades como la diabetes, no hay evidencia que demuestre que tenga una relación directa con la hiperactividad.

Este mito comenzó a popularizarse en la década de 1970, cuando, en 1973, el **Dr. F. Feingold** publicó una serie de libros sobre la hiperactividad infantil, en los que mencionaba ciertas sustancias presentes en los alimentos. Aunque no mencionó el azúcar específicamente, la sociedad asumió que el azúcar podría ser un factor. Este salto en la lógica ocurrió porque la sociedad ya asociaba el consumo de azúcar con un aumento en la energía y, por lo tanto, erróneamente lo relacionó con la hiperactividad. Posteriormente, en 1978, se realizó otro estudio que relacionó el TDAH con la hipoglucemia reactiva, lo que reforzó aún más esta idea errónea.

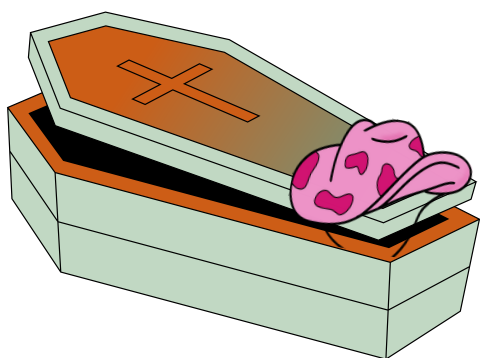
Es importante destacar que ningún especialista retira el azúcar de la dieta debido a una supuesta relación con la hiperactividad. Más bien, **el azúcar es limitado porque puede provocar obesidad** y, al ser introducido a una edad temprana, puede alterar las papilas gustativas, lo que puede llevar a una **adicción a largo plazo**. Este cambio en las preferencias de sabor puede fomentar una dependencia al azúcar y contribuir al desarrollo de la obesidad.



LAREPUBLICA.PE. (2016). La pequeña fue tendencia en las redes. Imagen de una niña probando por primera vez el algodón de azúcar. La Gaceta. Obtenido de: <https://www.lagaceta.com.ar/nota/698724/sociedad/increible-reaccion-prueba-primeravez-algodon-azucarhtml>

Por otro lado, la **hiperactividad**, clínicamente conocida como **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)**, se caracteriza por una combinación de síntomas que incluyen impulsividad, falta de atención y un nivel inusualmente alto de actividad física. Es un trastorno complejo con múltiples factores involucrados, y la dieta, aunque importante para la salud general, no ha demostrado ser una causa directa de este trastorno.

Muertos y con Estilo



Cuando una persona fallece, sus uñas y cabello siguen creciendo durante un tiempo, es así como obtiene un cupón para el salón de belleza en el más allá para tratar su larga cabellera y darles estilo a sus nuevas uñas de muerte.

Aunque esto suene totalmente genial, lamentamos decir que este mito es totalmente falso.

Es verdad que lo parece a simple vista tras las primeras horas, pero se trata de una cuestión totalmente natural. Para que las uñas y el cabello puedan crecer, se necesita que el cuerpo transporte glucosa a través de las células capilares y de las uñas, sin embargo, cuando una persona fallece, las actividades dentro del cuerpo se detienen por completo, ya sea a los segundos u horas, por lo que este transporte es imposible que se dé.

Pero ¿por qué hay personas que aseguran que tanto el cabello como las uñas siguen creciendo? Esto se trata de un fenómeno visual más que de uno biológico. Cuando el cuerpo muere, este comienza a expulsar todo líquido y gases que se fueron acumulando, por lo que la piel comienza a deshidratarse y por ende a contraerse, dejando más expuestas las uñas, dando la apariencia de que crecieron, lo mismo sucede con la piel de la barbilla de un muerto: se retrae y hace que los vellos sean más prominentes.

Así que, si tenías planes de poner tu salón de belleza en el más allá, perdón por arruinarte tu emprendimiento.

Por otro lado, la **hiperactividad**, clínicamente conocida como **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)**, se caracteriza por una combinación de síntomas que incluyen impulsividad, falta de atención y un nivel inusualmente alto de actividad física. Es un trastorno complejo con múltiples factores involucrados, y la dieta, aunque importante para la salud general, no ha demostrado ser una causa directa de este trastorno.

El frío te enferma



LGonzález. N (2024). Gripe en invierno: a pesar de lo que dicen nuestras madres, los científicos explican que el frío no enferma. Imagen de un perro raza pug cobijado. elDiarioAR. Obtenido de: https://www.eldiarioar.com/sociedad/gripe-invierno-pesar-dicen-madres-cientificos-explican-frío-no-enferma_1.11395436.html

Antes se creía que el frío causaba resfriados, pero ahora sabemos que no es del todo cierto. Aunque el frío puede debilitar las defensas del cuerpo, lo que facilita la aparición de resfriados, no es la causa directa de la enfermedad. Estudios, como el realizado por la Universidad de Yale en 2015, "**Temperature-Dependent Innate Defense Against the**

Common Cold Virus Limits Viral Replication at Warm Temperature in Mouse Airway Cells", han demostrado que en climas fríos y durante la temporada de lluvias en países cálidos, hay un aumento en la incidencia de resfriados. Esto se debe a que pasamos más tiempo en espacios cerrados, donde es más fácil compartir gérmenes.

En un estudio dirigido por Ron Eccles en el Reino Unido, a través de un experimento, se investigó si el frío puede activar virus presentes en el cuerpo. En este experimento, algunas personas tuvieron que mantener los pies en agua fría durante 20 minutos y, aunque inicialmente no se vieron diferencias, después de unos días, el doble de aquellos que se enfriaron mostró síntomas de resfriado. El experimento sugirió que el enfriamiento del cuerpo, específicamente de los pies, puede desencadenar la aparición de síntomas de resfriado en personas que ya tienen el virus en su cuerpo, pero que aún no han desarrollado síntomas

evidentes. Esto ocurre porque el frío puede debilitar temporalmente las defensas del cuerpo, permitiendo que el virus se active y se replique.

La explicación es que el frío puede hacer que los vasos sanguíneos en la nariz y la garganta se contraigan, reduciendo la cantidad de células blancas que combaten infecciones en esas áreas. Cuando el cuerpo se calienta, las defensas regresan, pero el virus puede haber tenido tiempo para replicarse.

En conclusión, el frío por sí solo no causa enfermedades, pero puede crear condiciones que faciliten la activación y propagación de virus ya presentes en el cuerpo. Así que, aunque no te enferma directamente, el frío puede aumentar tu vulnerabilidad si ya estás expuesto a los virus del resfriado.

El Universo Sensorial Humano



Desde niños se nos enseña que tenemos solamente **5 sentidos; olfato, tacto, gusto, vista y audición**. Seguramente, también has escuchado a personas decir que todos tenemos un sexto sentido y a veces hasta nos causa risa el creer que es así, pero no están del todo mal, en realidad **tenemos 7 sentidos**.

Desde hace unos años, investigaciones realizadas por neurocirujanos han arrojado la sorprendente noticia sobre que existen otros dos sentidos de los cuales no teníamos conocimiento científico como tal, estos son: la **interocepción** y la **propiocepción**.



La **interocepción** es “algo” que nos permite percibir lo que está sucediendo dentro de nuestro cuerpo. Un ejemplo de ello es cuando tenemos la sensación de querer ir al baño o cuando sentimos las “mariposas” en el estómago cuando vemos a quien nos gusta. Este sentido, según la BBC de Londres, es el más importante de todos, ya que al percibir cómo se siente nuestro cuerpo desde adentro podemos prever enfermedades.

Si cierras los ojos y mueves tus dedos sin que se toquen el uno con el otro, vas a percibir que están en movimiento, pero si no es el sentido del tacto ni el de la vista, ¿cómo es que lo sabes? Pues esto es la **propiocepción**, que es la capacidad de percibir el movimiento y la posición de nuestros músculos y articulaciones, y de este modo estamos conscientes de nuestra posición en el espacio y tiempo en el que estamos. Por ejemplo, cuando estás trabajando en tu computadora y de repente sientes que tu espalda está totalmente encorvada, tu cerebro envía señales para volver a una postura en la que tu cuerpo este cómodo y no te veas como una cochinilla a punto de huir.

Todos debemos de dormir 8 horas



Dormir es una de las actividades fundamentales para cualquier ser humano, tan importante como comer o trabajar. Durante mucho tiempo, se ha creído que es necesario dormir al menos ocho horas cada noche para mantener una buena salud. Sin embargo, esta recomendación popular no es necesariamente válida para todos. Muchas personas, a pesar de dormir ocho horas, se sienten cansadas al despertar. Esto se debe a que cada cuerpo es diferente y las necesidades de sueño varían de una persona a otra.

Los expertos coinciden en que **no existe una cantidad exacta de horas de sueño** que funcione para todos. La cantidad de sueño que necesitamos puede depender de factores como la edad, la rutina diaria, la salud general, e incluso la calidad del sueño. Los **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)** sugieren que los adultos deberían dormir entre siete y nueve horas por noche, pero también reconocen que algunas personas podrían necesitar más o menos horas dependiendo de su situación particular. Por ejemplo, los adultos jóvenes, las personas enfermas o en recuperación, las mujeres embarazadas y aquellos que experimentan una mala calidad de sueño podrían necesitar dormir más de nueve horas sin que esto tenga un efecto perjudicial.

Además, los especialistas destacan que la calidad del sueño es más importante que la cantidad de horas dormidas. El sueño se organiza en ciclos de aproximadamente 90 minutos, que incluyen etapas de sueño ligero, sueño profundo y sueño REM (Movimiento Ocular Rápido). Pasar por todos estos ciclos es esencial para sentirse verdaderamente descansado. Si una persona se despierta en medio de un ciclo, es probable que se sienta más cansada, incluso si ha dormido las horas recomendadas.

Por lo tanto, más que centrarse en dormir ocho horas, es crucial prestar atención a cómo dormimos. Mantener un horario regular, crear un ambiente propicio para el sueño, limitar el uso de pantallas antes de dormir y evitar comidas pesadas o cafeína antes de acostarse, son algunas de las prácticas que pueden mejorar la calidad del sueño y, en consecuencia, nuestra sensación de descanso al despertar.

