

## CIENCIA

### ¿El corazón se beneficia en una carrera?

Investigadores de la Universidad de Minnesota y Stanford mencionaron en 2013 el desgaste del corazón durante las maratones en 50 hombres, quienes corrieron más de veinticinco carreras consecutivas, con intervalos entre los 25 y 50 años. Cuando los científicos compararon los historiales médicos de los atletas con los resultados de sus tomografías, encontraron poca relación entre su promedio de carreras y la cantidad de placa (grasa) que tenían en las arterias.

Esto puede aumentar "hasta diez veces", afirman, que después del ejercicio el nivel de colesterol "malo" (LDL) se eleve a niveles más altos que antes de comenzar a hacer deporte y esto puede durar "varias horas".

Eso no significa, sin embargo, que los atletas se hayan "perdido" o "destroado", sino que se muestran a otros la gresca del cuerpo que tienen más posibilidades de sufrir enfermedades, como las pulmonares.

"Está cada vez más claro que los cambios que suceden en el sistema inmunológico después de realizar ejercicio extenuante no dejan de ser un tipo de inflamación", afirmó el doctor John Campbell. La inflamación puede significar que el sistema inmunológico se prepara después del ejercicio", agregó el experto.

En.

#### ENFERMEDADES

Uno de los coautores del estudio, el doctor James Yarnes, explicó que "hacer el importante papel que tiene el ejercicio para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, los hallazgos de nuestro estudio indican que las personas no deberían proponer el ejercicio por tener a que afectar su sistema inmune".

Claramente, los beneficios del ejercicio, incluso los deportes de resistencia, superan cualquier efecto negativo que las personas puedan sentir.

Las conclusiones, por lo tanto, sugieren que, aunque sea posible de ejercer extenuante por al menos un año, aumenta la probabilidad de con-

trarse una infección, otras enfermedades podrían bajarlo.

En primer lugar, señaló a cualquier evento donde haya un gran número de personas aumentan las posibilidades de contraer una infección.

En segundo lugar, el transporte público, particularmente los aviones en recorridos de largas distancias, donde se interminga el ruido, también puede aumentar el riesgo de desarrollar una patología.

Otros factores, como tener una dieta inadecuada, exponerse al frío con el cuerpo mojado, o tomar el sol sin protección y elegir volar con una mala probabilidad de contraer enfermedades.

#### NOTICIAS

La U. de Valparaíso publicó en 2013 un estudio sobre la actividad sexual en las maratones, mediante las muestras de orina de 22 corredores, de edades cercanas a los 40 años.

El 80% padeció insuficiencia renal aguda grado I al terminar la prueba, debido a la toxicidad de los químicos de filtrar los desechos y toxinas en la sangre. No obstante, el efecto duró sólo dos días después de la carrera, y el

### Columna

Margarita Durán



### Reciclaje, la solución del planeta

A principios de los años setenta, 20 millones de estadounidenses sufrían a las calles para reciclar y elegir volar con un avión de los problemas relacionados con la contaminación, la excesiva contaminación y otros problemas afectando la biodiversidad del planeta. Si bien ha pasado casi medio siglo desde entonces, y a pesar de los avances científicos y tecnológicos, el problema ambiental se ha vuelto más y más crítico, aumentando de manera exponencial.

Para comprender este fenómeno, es fundamental reconocer cuáles son los pilares que lo causan: los productos y productos químicos, la deforestación, los desechos industriales y domésticos, los combustibles

y residuos de cigarrillos al suelo, también alrededor de 12 años en desarrollo, mientras que una bolsa de plástico puede tardar hasta 500 años.

El problema ambiental es tan profundo a nivel mundial, que en Nueva York, desde 2005, todos los residuos deben reciclar sin ninguna excepción que no sea, ya que, al no, están obligados a ser desde los 100 dólares. Chile en esta materia no ha quedado atrás, ya que en diversos municipios se ha reorganizado la entrega de bolsas en supermercados y desde 2013 se promulgó la Ley de Responsabilidad Extendida del Productor (REEP), que tiene como principal objetivo el desarrollo legislativo de reciclaje, fomento de la reutilización y el reciclaje.

Recordemos que nuestro país actualmente genera más de 17 millones de toneladas de residuos, de la cual apenas un 10% se recicla.

Toda cantidad de acuerdo de lo que significa e implica la contaminación de la Tierra. Es un hecho que, sin embargo, no percibimos, y es nuestra responsabilidad y la de quienes pertenecen a la generación actual, y quienes pertenecen a la generación futura.

• **Escritora ejemplar de la Red Periodista Ambiental (RPA) Chile.**

**Club**  
EL MERCURIO  
DE VALPARAÍSO

PORQUE TENEMOS SIEMPRE  
LOS DESCUENTOS QUE NECESITAS

**#LoBuenoDeSerSocio**

SIGUE NUESTRAS REDES SOCIALES Y  
ENTÉRATE DE LO ÚLTIMO QUE TIENE EL CLUB

f t

ClubLectoresMV  
clubmercuriovalpo.cl  
EL MERCURIO