



Cursor del 2017

Publicado: Sábado 22 julio 2017 | 09:28:42 pm.

Publicado por: Juventud Rebelde

¿Quién protege los áceanos?

Más del 60 por ciento de los océanos del mundo no están amparados bajo ninguna legislación ambiental por encontrarse fuera de jurisdicciones nacionales, se alertó en un informe presentado recientemente en una conferencia sobre océanos de la Organización de Naciones Unidas (ONU) en Nueva York, cuyos autores se basaron en un ejemplo particular: la bahía de Bengala, en el océano Índico.

Esta área se encuentra ubicada en un punto de inflexión que podría afectar a las poblaciones de peces a nivel global, si el nitrógeno llegado a sus aguas desde el campo continúa fertilizando excesivamente las algas y estimulando el desarrollo de bacterias que capturan el oxígeno y propician la desaparición de la vida marina, explicó Alex Rogers, profesor de la Universidad de Oxford, en Reino Unido, y coautor del informe.

Determinates prehistóricas del reloj biológico

De acuerdo con los investigadores de la Universidad de Toronto, en Canadá, y de la Universidad de Nevada, en Estados Unidos, los patrones irregulares del sueño, que provocan que algunos estén más alertas durante la noche, y otros, en cambio, se les empiecen a caer los párpados apenas oscurece, se remonta a nuestros ancestros, cuando los seres humanos vivían en grupo y necesitaban que alguien se mantuviese despierto para vigilar que no se les acercase ningún animal salvaje.

Durante el estudio monitorearon el sueño de una tribu de cazadores-recolectores en Tanzania por un período de 20 días y noches, y descubrieron que de las 200 horas analizadas, solo durmieron de forma sincronizada por 18 minutos. «La media era de ocho adultos en estado de alerta en diferentes momentos durante la noche, es decir, el 40 por ciento de la población adulta de estos grupos», aseguró David Samson, investigador de la Universidad

de Toronto y líder de la investigación.

Para este experto, además del factor genético que determina entre el 40 y el 70 por ciento del reloj biológico de una persona, la edad también desempeña un rol trascendental en estos patrones. «Cuando eres más joven, eres más como una lechuza, por eso es más probable que el momento de más actividad tenga lugar más tarde a lo largo del día que por la mañana; sin embargo, cuando eres más viejo, eres más como una alondra».

Absorbe tu bosque

Absorber al bosque con todos los sentidos es la propuesta de una práctica japonesa llamada shinrin yoku o baño forestal, que consiste en tomarse el tiempo para notar lo que vemos, respirar profundamente, sentir el contacto con el aire, las texturas de las hojas, escuchar el viento entre los árboles y oír los pájaros. Su práctica, comprobada por estudios nipones, baja la presión arterial, fortalece el sistema inmunológico y reduce el estrés.

Fuente: BBC Mundo

Frase: La ciencia es el gran antídoto contra el veneno del entusiasmo y la superstición. Adam Smith

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/en-red/cursor/2017-07-22/cursor-del-2017-1>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde