



City campeón de la  
Champions 2023



## Dolor en las plantas de los pies, como aliviarlo



## Una forma mutante de una enzima promete acabar con la obesidad

La obesidad es un problema sanitario que preocupa a la Organización Mundial de la Salud. Y es que los casos de esta enfermedad se han triplicado mundialmente desde 1975. A día de hoy, un 40% de los adultos en Estados Unidos la padece, y en Europa los datos también son alarmantes, sobre todo de cara al futuro: 1 de cada 3 niños vive con sobrepeso u obesidad.

Cuando la ciencia trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas y frenar las patologías que amenazan a nuestra salud, se diseñó una nueva estrategia para combatir la obesidad y la diabetes en ratones a través de la implantación de células modificadas para expresar una enzima que tiene un papel determinante en muchas enfermedades metabólicas a través de la proteína CPT1AM,

Hasta ahora, los métodos para luchar contra la enfermedad eran las intervenciones quirúrgicas y los fármacos combinados con una dieta y un estilo de vida saludable. Sin embargo, se ha comprobado que estas estrategias no ofrecen resultados a largo plazo, y es por ello que los científicos de la UB, liderados por la investigadora Laura Herrero, han optado por indagar en un nuevo enfoque terapéutico

La obesidad no es más que el excesivo incremento del tejido adiposo (grasa corporal), un actor clave en el proceso de regulación del equilibrio energético, el metabolismo de la glucosa y los lípidos, las hormonas y la inflamación. Pero, además, el tejido adiposo es una fuente de MSC (células madre mesenquimales), las cuales son de gran interés en la terapia celular.

Es por ello que los expertos dirigieron su investigación en ese sentido y descubrieron que, a través de la aislación y mutación de una enzima ubicada en el mitocondrio de estas células -de CPT1 a CPT1AM-, se podía iniciar la activación permanente del proceso de oxidación de ácidos grasos mitocondriales (fundamental para la cetogénesis) independientemente de los niveles de glucosa. Y quisieron probar de forma in vivo e in vitro a través del.

El estudio mostró resultados esperanzadores para el tratamiento de la obesidad y otras patologías asociadas, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer.

## Dolor en las plantas de los pies, como aliviarlo



El dolor en la planta de los pies es común. Sobre todo, al caminar en exceso, usar zapatos apretados o hacer cualquier movimiento fuera de lo común. Nuestros pies soportan nuestro peso y nos permiten movernos. Y a pesar de todo, no les prestamos la debida importancia. Al usar calzado inapropiado como calzado de tacón muy alto.

Por fortuna, gracias a las propiedades de algunos ingredientes naturales, se puede preparar remedios caseros para relajarlos y calmar el dolor. Según estudios una persona pasa de pie cuatro horas promedio al día, y da de 8 mil a 10 mil pasos. cada paso ejerce un enorme impacto sobre los pies, según los Por lo general un 75 % de las personas sufren dolor de las plantas de los pies.

### Remedios para la planta de los pies

Para este malestar en los pies existen varios remedios y soluciones. Un masaje con aceite de oliva puede ayudar a reducir la inflamación y los problemas de circulación que afectan la salud de los p Los masajes relajan los músculos adoloridos, activan la circulación y proporcionan un efecto mental de bienestar.

En particular, el masaje reflexológico equilibra energías, restaura corrientes energéticas, linfáticas y sanguíneas, y libera impulsos nerviosos que activan y vitalizan el tono de los órganos. Él que se realiza en los pies se denomina reflexología podal.

También se pueden hacer baños con sales de Epson. la sal de Epson o sulfato de magnesio es un compuesto mineral natural puro, generalmente usado en caso de dolores musculares. Sus propiedades resultan antagónicas a muchos metales tóxicos que están en nuestro cuerpo, porque repele, elimina las toxina.

Baños con Aceite de almendras y vinagre de manzana. Esta combinación de vinagre de manzana con aceite de almendras sirve para relajar los pies.

La manzanilla Las propiedades antiinflamatorias de la manzanilla son muy útiles para reducir la hinchazón y aliviar el dolor que se centra en la planta de los pies.

## Curiosidades de las Hormigas

Las hormigas son una especie de artrópodos muy común que sin duda todos conocemos. Sin embargo, estos insectos presentan características de lo más curiosas. Existen aproximadamente 12 000 especies de hormigas en el mundo, conviviendo entre ellas en colonias de millones de habitantes. Algunas especies resultan beneficiosas para el hombre por su uso como agentes de control biológico de plagas, pero en otros casos, y debido a su amplia capacidad de explotación de recursos, son muy problemáticas para el ser humano, pues son capaces de invadir edificios y dañar cultivos.

### curiosidades de las hormigas

#### 1. Resistencia debajo del agua

Pueden llegar a estar dos semanas debajo del agua sin morir.

#### 2. Las hormigas son omnívoras y depredadoras

Pese a su pequeño tamaño las hormigas, son capaces de atacar a cualquier tipo de animal, independientemente de su tamaño. Lo hacen formando un grupo numeroso para ello. Son depredadoras de todo tipo de vegetales y animales, incluidos los peces.

#### 3. Son muy fuertes

Son capaces de levantar aproximadamente 50 veces su propio peso. Esto es el equivalente a que una persona por ejemplo de 70 kg de peso pudiese levantar 3500 kg de peso.

#### 4. La mordedura de la hormiga

El medio de defensa o protección de la hormiga ante un atacante es el mordisco. Junto a la mordida, es habitual que segreguen ácidos que afectan al organismo del rival. Cuando las hormigas se pelean, lo hacen casi siempre a muerte.

#### 5. Esperanza de vida de las hormigas

Estos insectos pueden vivir entre 4 y 12 años.

#### 6. Forma de comunicarse

Las hormigas se comunican principalmente a través de sus antenas. Las rozan entre ellas de una forma determinada o con las de otra hormiga. Las antenas sirven para detectar corrientes de aire, sustancias químicas y vibraciones. Al no emitir sonidos, para indicar su posición va dejando rastro con las sustancias que han recogido. De esta forma el resto de hormigas la pueden localizar fácilmente.

#### 7. La hormiga reina

La reina tiene alas (que derrama cuando forma un nuevo nido) y cumple en la comunidad una función reproductora. Es capaz de poner la increíble cantidad de entre 800 y 1500 huevos al día.

En el momento en que la reina de la colonia muere, el resto de hormigas solo pueden sobrevivir unos pocos meses, debido a que ella rara vez es reemplazada y el resto no son capaces de reproducirse.

## Los poderes vitamínicos del jengibre

Proveniente originalmente del sureste asiático, el jengibre es una planta muy utilizada en la medicina tradicional desde hace miles de años y con el pasar de los siglos se expandió de manera muy positiva alrededor de todo el mundo gracias a sus dotes y beneficios que beneficia a la salud humana.

Perteneciente a la familia de las zingiberáceas, tiene un sabor parecido a la cúrcuma con un aroma picante e intenso toque cítrico y fresco y este se puede ingerir de distintas maneras: fresco, seco o en polvo, utilizado normalmente en la gastronomía, pero también en el mundo de la cosmética.

### Beneficios y prevención

Distintos especialistas advierten que no todas las personas lo pueden tolerar y de acuerdo a algunas patologías en específicos el jengibre tendría que ser evitado. En algunos casos no es recomendable ingerirlo. Pero la composición del jengibre permite con un alto contenido en vitaminas como la B6 y la C que son vitales y beneficiosas para el sistema inmunológico, mientras que también cuenta con minerales como calcio, fósforo, magnesio y potasio.

Los beneficios que más se atribuyen al jengibre son:

- 1 aliviar las náuseas.
- 2 contribuir a la pérdida de apetito.
- 3 contrarrestar el mareo y el dolor.
- 4 mejorar la digestión.
- 5 combatir una gripe.
- 6 reducir dolores musculares (anti-inflamatorio) 7 prevenir accidentes cardiovasculares.





## Manchester City vence al Inter en la final de la Champions League y logra el triplete

Pep Guardiola con el Manchester City logró alcanzar la gloria europea Después de siete temporadas. Este sábado el conjunto Citizen se impuso 1-0 al Inter en la final de la Champions League.

Tal y como pasó hace dos años, cuando el City perdió la final de Champions League ante el Chelsea, el City perdió a su mejor hombre-Kevin De Bruyne-, por lesión pero a diferencia de lo sucedido en Porto, esta vez los de Pep si pudieron hacerse con el tan ansiado trofeo europeo.

Guardiola ha dominado Inglaterra desde que llegó al banquillo del City en 2016, pero había quedado en deuda en Europa, y es que Pep, desde que dejó el Barcelona no había vuelto a ganar una orejona.

Este sábado el entrenador catalán volvió a sonreír en la máxima competición europea de clubes, ya que gracias a un gol de Rodri al 67', el City pudo levantar su primera Champions League Dentro de la lista de clubes con triplete también se encuentra el finalista Inter. Los Nerazzurri, quienes se quedaron al borde de ganar su cuarta Champions en este 2023, lograron el triplete en la temporada 2009/10, hito logrado de la mano de José Mourinho. Así luce la lista de los clubes que han conquistado el triplete:e.

