



Insectos el superalimento del futuro

Curiosidades sobre el cuerpo humano



China construye la turbina eólica marina más grande del mundo



La bebida mágica y simple para dejar de roncar

Los ronquidos ocurren cuando te relajas mientras duermes y las vías respiratorias se estrechan, provocando vibraciones en la boca, nariz, garganta o lengua.

El agua puede ser el remedio eficaz y sencillo para dejar de roncar, según algunos expertos. Aunque este hábito a veces puede esconder problemas más graves como apnea del sueño.

Los ronquidos son las vibraciones que genera el aire al pasar por los tejidos de la garganta, cuando estos están demasiado relajados. Cuanto más estrechas son las vías respiratorias más fuerza genera el aire, lo que aumenta los decibelios. Al dormir los músculos de la garganta, la lengua y el paladar se relajan lo que puede bloquear las vías respiratorias y contribuir a ello.

Algunos cambios sencillos en tu estilo de vida pueden ayudarte a suavizar el tono o incluso evitar que ronques por las noches. Entre ellos algo tan sencillo como asegurarte de mantenerte hidratado. Esto hará que se forme menos mucosidad en la zona de la garganta, lo que a su vez minimice el ruido que sale de ti.

Sin embargo, existen algunos ronquidos que pueden significar algo más grave, por ejemplo, apnea del sueño. Se trata de un trastorno que hace que la respiración se detenga repetidamente al dormir lo que puede provocar a la larga presión arterial alta y problemas cardíacos.



Roncar fuerte, sentirse cansado incluso después de haber dormido, despertarse abruptamente y levantarse con la boca seca son signos por los que merece la pena una consulta médica para descartar o confirmar un diagnóstico.

Durante el sueño, la deshidratación provoca una mucosidad espesa en la boca y la garganta. Necesitarás hidratarte cuando sientes la boca o la garganta seca y sobre todo si tienes sed. Sin embargo, estos no son los primeros signos de deshidratación. Una persona crónicamente deshidratada puede sufrir dolores de cabeza, depresión o problemas de peso.

Por ello una bebida tan simple como el agua puede ser el remedio eficaz para dejar de roncar. Intenta beber más a diario. "Esta es la única manera de ver si la deshidratación es la base de tu hábito de roncar",

También es conveniente que evites las sustancias que deshidratan como el alcohol o la cafeína.

Insectos el superalimento del futuro

Los comen más de 2.000 millones de personas en el 80% de los países del mundo. Pero no, no se trata de los menús de ninguna conocida cadena de hamburgueserías. Si añadimos que su consumo ha formado parte de nuestra dieta durante miles de años, queda claro que hablamos de otro tipo de alimento. Y a pesar de su larga historia, en las sociedades occidentales hemos prescindido de una fuente de nutrientes que podría ser la solución del futuro de la alimentación;

El consumo de insectos por los seres humanos se practica en muchos países de todo el mundo, sobre todo, en regiones de Asia, África y América Latina. Aunque para algunas personas sigue siendo algo difícil de comprender, en los últimos años los insectos han adquirido gran popularidad como alternativa al consumo de otros alimentos gracias a su alto valor nutricional y poco impacto medioambiental. Una de las instituciones que estudia los beneficios de estos animales es la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, más conocida como FAO.

Los insectos más consumidos son los escarabajos, las orugas, las abejas, las avispas, las hormigas, los saltamontes, las langostas y los grillos. Y todos ellos pertenecen al grupo de los superalimentos al igual que la cebolla, la sepia, la chía, la avellana y más. Sin embargo, este alimento tiene un beneficio extra en comparación al consumo de las fuentes de proteínas de origen animal. Según la FAO los insectos utilizan mucha menos agua, sus gases de efecto invernadero son probablemente inferiores, se pueden alimentar de residuos biológicos que después transforman en proteínas de alta calidad y su cría requiere de menos recursos naturales.

Además, al ser ricos en proteínas, grasas, fibra y micronutrientes como cobre, hierro, magnesio, fósforo, selenio y cinc; traen grandes beneficios para la salud.



China construye la turbina eólica marina más grande del mundo



Una enorme turbina eólica marina más grande del mundo con la capacidad por unidad más grande del mundo

La llamada turbina eólica más grande del mundo, creada por la compañía China Goldwind, tiene una altura de 146 metros, un diámetro de rotor de 252 metros y un área de barrido de unos 50.000 metros cuadrados, el equivalente a siete campos de fútbol.

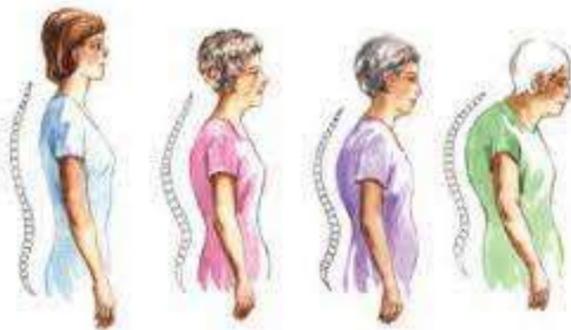
La unidad de 16MW es la turbina eólica marina más grande del mundo, que cubre un área de barrido de 50.000 metros cuadrados, equivalente a siete campos de fútbol.

La turbina eólica es ahora la turbina de una sola unidad más grande en la región de Asia-Pacífico. A la máxima velocidad del viento, la nueva turbina eólica marina puede generar 34,2 kWh de potencia después de girar una vuelta completa. Puede generar suficiente electricidad para abastecer a 36.000 hogares al año.

El lanzamiento exitoso de la unidad de 16MW marca que la industria de equipos de energía eólica de China ha logrado un salto histórico de creando un nuevo punto de referencia para el desarrollo de equipos de energía eólica marina a nivel mundial. Esto ayudará a la industria de energía eólica marina de China a aprovechar el viento y las olas y avanzar de manera estable.



Vitamina D para prevenir la osteoporosis



La osteoporosis es una enfermedad que con frecuencia se presenta en la vejez y que afecta más a las mujeres que a los hombres. Se caracteriza por una disminución de la densidad de los huesos como consecuencia de la pérdida del tejido óseo normal.

Esto hace que los huesos se vuelvan más frágiles y susceptibles de presentar fracturas, las cuales se dan con más frecuencia en la cadera, la muñeca o la columna vertebral.

El hueso es tejido vivo que se descompone y se reemplaza de manera permanente y la osteoporosis ocurre cuando la generación de hueso nuevo es más lenta que la pérdida del viejo.

Y por es importante suministrarle al cuerpo vitamina D, la cual es clave para mantener las concentraciones de calcio y fosfato para el desarrollo y mantenimiento de los huesos,

la osteoporosis afecta a hombres y mujeres de todas las razas, pero las personas del sexo femenino que son mayores y posmenopáusicas son las que corren mayor riesgo. Los medicamentos, la dieta saludable y los ejercicios con peso pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea o a fortalecer los huesos débiles.

Los especialistas aseguran que las personas pueden obtener parte de esta vitamina con la exposición a la luz del sol, pero es algo que debe hacerse en horarios en que los rayos no generen afectaciones a la piel, como, por ejemplo, a las 9 de la mañana. Lo ideal es no esperar a que la piel se ponga roja. Además de obtener esta vitamina con la exposición al sol, se puede lograr con la ingesta de alimentos tales como los siguientes:

Pescado. Hígado. Yema de huevo. Yogur. Quesos.

Además de fortalecer la estructura ósea, al cuerpo le hace falta la vitamina D para otras funciones. Los músculos la necesitan para el movimiento y los nervios para transmitir mensajes entre el cerebro y otras partes del cuerpo. También es indispensable para que el sistema inmunitario pueda combatir las bacterias y los virus que lo atacan. la deficiencia de esta vitamina en los niños puede causar raquitismo, una enfermedad en la que los huesos se ablandan, debilitan, deforman y ocasionan dolor. En adolescentes y adultos, su carencia genera osteomalacia, un trastorno que causa dolores en los huesos y debilidad muscular.



Curiosidades sobre el cuerpo humano

Nos acompaña a diario, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. A menudo, somos conscientes de su existencia cuando algo va mal, cuando nos duele una zona, cuando estamos cansados, tenemos hambre o sed. Estamos hablando de nuestro cuerpo.

A pesar de ser parte consustancial de nosotros mismos, nuestro cuerpo esconde aún multitud de secretos.

¿Nacemos con más huesos de los que finalmente tenemos cuando somos adultos? ¿Y que en nuestro organismo fluyen más de cuatro litros de sangre? Te dejamos estas y otras curiosidades sorprendentes de nuestro cuerpo.

Huesos humanos

Los seres humanos nacemos con 300 huesos, muchos de los cuales son pequeños o están hechos de cartílago. Conforme vamos creciendo, los huesos más pequeños se van uniendo a otros, por lo que el cómputo total decrece. Los que están hechos de cartílago acaban convirtiéndose en hueso.

Tenemos entre 4 y 5 litros de sangre

Un adulto promedio posee entre 4,5 y 5,5 litros de sangre fluyendo por su cuerpo. El hombre suele tener algo más de sangre que la mujer. La cifra también varía en función del momento de la vida en el que nos encontremos. Una mujer embarazada, por ejemplo, tiene un litro o litro y medio más de sangre que una que no lo está.

Poseemos cerca de 1200 músculos

Los humanos tenemos cerca de 1200 músculos en el cuerpo. Más de la mitad de ellos están localizados en la cabeza y en el cuello. Mientras que unos músculos los activamos a voluntad, otros, como el corazón, funcionan por orden del sistema nervioso autónomo.



39 billones de bacterias viven dentro de nosotros

Las bacterias son parte importante de nuestro organismo, muchas nos protegen frente a enfermedades y otras ayudan a renovar partes de nuestro organismo. En total, tenemos 39 billones. En otras palabras, tenemos diez veces más bacterias que células en nuestro organismo.

Más del 99 % de nuestro ADN es igual

Aunque podamos pensar que somos muy distintos unos de otros, lo cierto es que los seres humanos compartimos más del 99 % de nuestro ADN.

Producimos entre 1 y 2 litros diarios de saliva

Una persona sana genera al día entre 1 y 2 litros de saliva. La cantidad de saliva que fabricamos oscila si estamos en reposo o estamos comiendo o bebiendo.

Los 10 beneficios de la avena

La avena es rica en proteínas y fuente de hidratos de carbono de absorción lenta, los más saludables, porque te mantienen saciado y evitan los picos de glucosa.

1. Aporta gran saciedad

Esto es así porque la avena, al ser rica en hidratos de carbono que el organismo va absorbiendo gradualmente, hace que te sientas más saciado.

2. Ayuda en el control del azúcar en sangre

Se debe principalmente a su gran cantidad de fibra soluble.

3. Ayuda a controlar el colesterol

La avena es útil para reducir los niveles de triglicéridos, así como el colesterol malo (el LDL) que puedan tener otros alimentos.

4. Rica en antioxidantes

Las avenantramidas al ser polifenoles tienen propiedades antioxidantes.

5. Aporta mucha energía

Al ser una fuente de hidratos de carbono complejos, puede suponer una fuente de energía.

6. Es prebiótica

Los maravillosos betaglucanos son fermentables, por lo que actúan de prebióticos en el intestino.



7. Es buena para la digestión

Este cereal es rico en fibra, así que las personas que sufren estreñimiento encontrarán en él a su mejor aliado.

8. Previene el hipotiroidismo y ayuda con la bronquitis

La avena contiene yodo, un mineral que hace la tiroides funcione como debe. Su consumo puede ayudar a prevenir el hipotiroidismo.

9. Alimenta los tejidos del organismo

Las proteínas de la avena son de gran valor biológico y es que aportan ocho de los nueve aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita.

10. Mantiene el sistema nervioso bajo control y alimenta los huesos

La avena contiene vitaminas del grupo B que actúan como "equilibradoras" del sistema nervioso.