

# Vida&futuro

CONTÁCTENOS • editorvida@comercio.com.pe

## NO FUE CULPA DEL CLIMA

El hombre habría causado la extinción de los canguros gigantes y otros marsupiales que poblaban Tasmania (al sur de Australia) en la prehistoria.

## EL HUBBLE CUMPLE 18 AÑOS

La NASA celebró ayer las 100.000 órbitas terrestres del observatorio espacial Hubble, lanzado al cosmos hace 18 años.



TV 3D: Telefónica anunció que comenzará a probar en Brasil un sistema de televisión tridimensional a través de Internet, que funcionará con un televisor especialmente diseñado por la multinacional Philips.

INVESTIGADORES SIGUIERON A CIENTOS DE CORREDORES DESDE 1984

# Actividad física regular puede alargar sus expectativas de vida

■ Según estudio, el ejercicio es básico para mantener la buena salud

■ Recuerdan que se puede empezar a cualquier edad y que protege de lesiones

WASHINGTON [REUTERS]. Las personas que quieren vivir una larga y saludable vida quizás deban optar por comenzar a correr. Un estudio publicado esta semana demuestra que los miembros de mediana edad de un club de atletismo tenían la mitad de posibilidades de morir durante un período de 20 años que las personas que no corrían.

Correr redujo el riesgo no solo de sufrir una enfermedad cardíaca, sino cáncer y enfermedades neurológicas como Alzheimer, según científicos de la Universidad de Stanford en California.

**ACTIVIDADES FUNDAMENTAL** "Diecinueve años después, el 15% de los corredores había muerto en comparación con el 24% de los que componían el grupo de control", escribieron la doctora Eliza Chakravarty y sus colaboradores en "Archives of Internal Medicine".

Cualquier tipo de ejercicio activo probablemente desemboca en los resultados deseados, según el doctor James Fries, de Standford, quien trabajó en el estudio. "Tanto el sentido común como la ciencia de referencia apoyan la idea de que no hay nada



BENEFICIOSO. Correr es un buen ejercicio para todo el organismo, pues ayuda al corazón y protege de lesiones.

## Cuidado con el sobrepeso de invierno

Caminar o hacer ejercicios durante 30 minutos y tomar un promedio de dos litros de agua, sin azúcar, a diario ayuda a combatir el sobrepeso. Así lo aseguró la Dirección de Salud (DISA) IV Lima Este del Ministerio de Salud.

Mediante una nota de prensa, esta dependencia indicó que debido al descenso de las temperaturas las personas suelen ingerir más grasas y carbohidratos, por lo que recomiendan la actividad física constante para eliminar toxinas y mejorar la circulación sanguínea. Todo esto se debe complementar con la ingesta de

hasta 8 vasos de agua al día para rehidratar el organismo.

Los especialistas de la DISA IV recuerdan que la dieta debe ser balanceada y saludable, compuesta por proteínas (carnes blancas y rojas), carbohidratos (cereales, menestras y tubérculos), grasas insaturadas y muchas frutas y verduras.

Asimismo, recomiendan evitar las dietas rigurosas y acudir a nutricionistas para recibir la orientación adecuada y elaborar un plan de alimentación personalizado de acuerdo con sus requerimientos nutricionales.

mágico en correr de por sí", dijo Fries en una entrevista telefónica. "Es la actividad física regular lo que es importante", apuntó.

## EL ESTUDIO

El equipo supervisó a 284 miembros de un club de atletismo nacional y 156 personas similares y sanas como grupo de control. Todos eran personal de la facultad y tenían antecedentes sociales y económicos similares, y todos tenían 50 años o más.

Desde 1984, cada voluntario llenó una encuesta anual sobre frecuencia deportiva, peso e incapacidad para ocho actividades: ponerse de pie, vestirse y afeitarse, higiene, comer, andar, alcanzar, agarrar con la mano y actividades físicas rutinarias.

La mayoría de los voluntarios hacían algo de ejercicio, pero los corredores se ejercitaban hasta 200 minutos a la semana, en comparación con los 20 minutos de los no corredores.

Al principio, los corredores eran más delgados y menos propensos a fumar en comparación con el grupo de control. Y se ejercitaron más a lo largo de todo el período de estudio en general.

"Con el tiempo, todos los grupos redujeron su actividad corredora, pero el grupo de corredores continuó acumulando más minutos a la semana de actividad de todos los tipos", escribieron los científicos.

"Los miembros de los grupos de corredores tenían niveles de incapacidad significativamente menor en todo el estudio", añadieron.

## IMPORTANTE A TODA EDAD

El equipo también trató de responder si comenzar a correr con una edad avanzada beneficiaría y si las personas que dejaron de ejercitarse comenzaron a pagar un precio cuando se hicieron mayores.

La mayoría de los corredores dejaron de correr siendo septuagenarios, dijo Fries, pero fue difícil encontrar a personas que dejaran el ejercicio totalmente. "Casi todos ellos hacían algo más. Continuaron con su ejercicio", indicó.

Las personas que comenzaron a hacer ejercicio cuando eran mayores también mejoraron su salud, manifestó.

El estudio también mostró que la excusa del riesgo de lesión no sirve para no correr: los corredores sufrieron menos lesiones de todos los tipos, incluyendo en las rodillas. ■

MEDIO AMBIENTE. EXPERIENCIA DESARROLLADA EN ESPAÑA DA BUENOS RESULTADOS

# Controlar velocidad en autopistas ayudaría a disminuir niveles de contaminación

■ En Barcelona se redujo límite máximo a 80 km/h y la contaminación diaria bajó en un 4%

¿Se ha puesto a pensar de qué manera puede ayudar a disminuir la contaminación ambiental sin dejar de conducir su auto? Pues reduciendo la velocidad máxima permitida. En Barcelona decidieron limitar a 80 kilómetros por hora la velocidad máxima en las vías que circundan la ciudad y lograron reducir la emisión diaria de óxidos de nitrógeno y partículas en suspensión entre un 3,5% y un 4%,



EDUCACIÓN VIAL. No solo basta con reducir las velocidades máximas para contaminar menos, sino que los conductores las respeten.

en comparación al año anterior, según estudios preliminares.

Según informa el diario "La Vanguardia", José María Baldasano, director del Departamento de Ciencias de la Tierra del Centro Nacional de Supercomputación, aseguró que el volumen de dióxido de carbono emitido también ha disminuido en una proporción similar, mientras que los niveles de ozono aumentaron ligeramente.

La medición de las emisiones la hizo la supercomputadora Mare Nostrum, que analiza las muestras contaminantes recopiladas cada hora en 125 distintos puntos de las carreteras que ro-

dean la ciudad española.

Los encargados de la investigación señalan que recién tendrán resultados más exactos a fines de setiembre.

## PIEZA FUNDAMENTAL

Aunque es sabido que en el tráfico no hay soluciones mágicas, para que esta propuesta de reducir la contaminación y aumentar la calidad del aire sea viable es necesario cumplir las nuevas limitaciones por parte de los conductores.

"Ellos cumplen por temor a una multa, por razones de civismo o porque han percibido que la circulación es mejor", señala Baldasano.

Los investigadores sostienen que los niveles disminuirían más si también se sustituye gran parte del parque automotor actual por vehículos híbridos o de gas natural. ■

## endestaque

TECNOLOGÍA. APPLE ASEGURA QUE SOLO SE QUEDA CON EL 30% DE ESTAS GANANCIAS

# Venden US\$1 millón al día en aplicaciones para el iPhone

SAN FRANCISCO [EFE]. Las ventas de aplicaciones para el iPhone ascienden a un millón de dólares diarios, y Steve Jobs, consejero delegado de Apple, no duda en que se convertirán en breve "en un negocio de mil millones de dólares" anuales.

En una entrevista que publica el diario "The Wall Street Journal", Jobs señala que se han vendido ya 60 millones de aplicaciones desde

que estos programas aparecieron hace un mes y que la facturación total asciende a unos 30 millones de dólares. "Nunca había visto nada como esto en mi carrera en el mundo del software", reconoce el fundador de Apple.

Estas aplicaciones, que el usuario puede adquirir en la tienda en línea de Apple, aparecieron el pasado mes, y coincidieron con el lanzamiento del iPhone 3G.



NEGOCIO. No solo ganan los fabricantes del aparato, sino también quienes hacen accesorios y aplicaciones para el popular teléfono celular.

La gran mayoría no ha sido desarrollada por Apple, sino por programadores de otras compañías a los que la firma permite quedarse con el 70% de los ingresos.

Los expertos no dudan de que las aplicaciones —que van desde lo útil a lo curioso, pasando por lo absurdo— podrían ser la gallina de los huevos de oro para Apple.

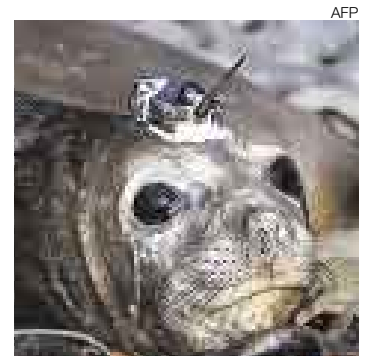
La mayoría de las aplicaciones son gratuitas o cuestan menos de 10 dólares. Algunas están orientadas a los negocios, como herramientas para gestionar gastos de viajes, tareas o convertir unidades, y un gran número de ellas son juegos.

## notas breves

■ EN LA ANTÁRTIDA

## Usan elefantes marinos para investigar clima

SIDNEY [AFP]. Un grupo de científicos empezó a usar elefantes marinos bajo el hielo invernal del Océano Antártico para hacer un mapa sobre el cambio climático, dijeron los investigadores. A estos animales, que pueden pesar hasta tres toneladas, se les colocan sensores que transmiten la información a los satélites cuando emergen del agua para respirar. "La observación bajo el hielo marino resulta muy cara y lenta", dijo Steve Rintoul del Centro de Investigación del Clima y del Ecosistema en el Antártico de Australia.



DE GRAN AYUDA. Se sumergen hasta 2 kilómetros de profundidad.

■ CONVOCATORIA NACIONAL

## Congreso de medicina tradicional

El Centro de Investigación en Medicina Tradicional hace un llamado a todos los investigadores del país para someter sus trabajos al proceso de selección previo al VI Congreso Mundial de Medicina Tradicional, que se desarrollará en nuestra ciudad la primera semana de octubre. Los interesados pueden comunicarse con los organizadores al 424-5751 y 263-0693.

■ ESTUDIO BRITÁNICO

## Relacionan uso de anticonceptivos con emparejamiento

LONDRES [EFE]. El consumo de píldoras anticonceptivas podría perturbar la habilidad natural de la mujer para escoger un compañero genéticamente diferente a ella, según indica un estudio publicado en "Proceedings of the Royal Society B". Se cree que los genes contenidos en el llamado Complejo Principal de Histocompatibilidad, que ayuda a construir las proteínas involucradas en la respuesta inmunológica del cuerpo, influyen en el olor corporal por su interacción con las bacterias de la piel, y parecen afectar también a la elección de pareja.



EFEITO. Los anticonceptivos influirán en la elección de pareja.

■ ALERTA MÉDICA

## Bajo nivel de vitamina D aumenta riesgo de muerte

CHICAGO [REUTERS]. Los adultos con un nivel deficiente de vitamina D tienen más probabilidad de morir que quienes cuentan con altos niveles, otro descubrimiento que comprueba el rol vital del nutriente a la hora de prevenir dolencias desde enfermedades cardíacas hasta cáncer, dijeron investigadores del Albert Einstein College of Medicine en Nueva York. El cuerpo genera vitamina D cuando la piel es expuesta a la luz solar.