

DIC 26 2013

La influencia del ambiente

Hoy quiero felicitaros a todos las navidades y como entiendo que no es día de hablaros de química, prefiero tocar un tema más humano.

Os voy a contar las opiniones sobre la vida, de un experto en la materia.

Daniel Lieberman es un biólogo evolutivo que trabaja en la **Universidad de Harvard** y que ha plasmado sus opiniones en un libro titulado **“La historia del cuerpo humano: Evolución, Salud y Enfermedad”**.

(<https://todosigueigual.files.wordpress.com/2013/12/dia-mundial-del-medio-ambiente-5.jpg>)

Como podéis entender, no voy a relataros el libro, que comienza con los simios y va hasta los momentos actuales, solo he elegido algunos puntos que creo interesantes.

Millones de años de selección natural nos dio cuerpos destinados a la actividad física y a las dietas ricas en fibra y bajas en hidratos de carbono simples, sin embargo debido a los avances tecnológicos, muchos de nosotros vivimos la vida fácil.

Tenemos máquinas para hacer nuestros trabajos, sillas, zapatos cómodos y más alimentos cargados de grasa, sal y azúcar, que podemos comer.

De hecho estos desajustes dan lugar a que persistan entre nosotros muchas enfermedades en parte por la forma como respondemos a ellas.

Al tratar los síntomas en lugar de las causas, hemos creado un circuito de retroalimentación positiva pernicioso, que es una nueva forma de cambio cultural.

Nosotros no transmitimos la obesidad, caries y los pies planos a nuestros hijos, pero si los ambientes que los causan, el resultado es un círculo vicioso.

Lieberman afirma que una perspectiva evolutiva no sólo explica cómo nuestros cuerpos evolucionaron y por qué enfermamos, sino que también ofrece lecciones sobre cómo combatir las enfermedades crónicas, casi todas las enfermedades de desajuste, son causadas por la interacción entre los genes que heredamos y los antiguos y modernos ambientes que hemos creado, ya que no podemos cambiar nuestros genes, cambiemos nuestros ambientes.

Un punto importante para centrarnos es el de los niños, muchos de ellos tienen sobrepeso por causas ajenas a ellos, actúan como sus cuerpos evolucionaron para poder actuar, pero en unas condiciones donde sus medios no colaboran,

Moviéndose en un ambiente en donde predomina la comida basura y el relax total .los niños poco pueden hacer y ya que ellos no están en edad de decidir su futuro, es misión de los educadores, padres y autoridades, el luchar mediante aptitudes y leyes, el influir en el medio ambiente para promover una mejor salud.

(<https://todosigueigual.files.wordpress.com/2013/12/images-3.jpg>)

Es misión de las autoridades, lo mismo que ponen impuestos sobre el tabaco y el alcohol, ponerlos sobre el azúcar y la comida basura.

Y a los padres y educadores, que se dejen de rasgarse las vestiduras entre tantas horas lectivas y materias y se preocupen un poco más por la vida sana y el ejercicio diario, dejar que la tercera edad disfrute de las consolas y los sillones y los chicos rompan más zapatos.

Con el tiempo, nos lo agradecerán.

Acerca de estos anuncios (<https://wordpress.com/about-these-ads/>)

de jgpigh • Publicado en [ciencia](#), [opinión](#) • Etiquetado como [ciencia](#), [salud](#)

[Blog de WordPress.com.](#)