



UN ASTEROIDE NOS ACOMPAÑA

Además de la Luna, un pequeño asteroide es fiel compañero de la Tierra en su trayecto alrededor del Sol. El nombre del objeto del tipo "troyano" es 2010 TK7, mide unos 300 metros de diámetro y ha presentado una órbita estable en los últimos 10 mil años. AFP

Sugieren evitar alimentarse frente a la TV o computadora

Comer distraído le pega a tu peso

➤ Estudio británico revela que no poner atención en la comida influye en el consumo de más alimentos

Olivia Guzón

En las 13:00 horas, en una oficina un hombre se apura para dejar su trabajo listo antes de ir a comer. Mira el reloj y, con resignación, decide. No hay tiempo: tendrá que comer frente a la computadora.

Media hora después, siente hambre y acude a la maquinita expendedora.

Esta rutina se repite con regularidad y en unos meses nota que ha subido de peso.

Con frecuencia, las personas atribuyen el sobrepeso a la falta de ejercicio y la sobrealimentación, sin embargo, existen factores externos que también pueden influir en su peso.

Un estudio del Departamento de Psicología Experimental de la Universidad de Bristol, en el Reino Unido, demuestra que la presencia de estímulos distractores, como pantallas de computadora o televisión, durante la alimentación afecta la sensación de saciedad e influye en la ingesta de tentempiés.

"Las personas piensan en los factores que afectan diariamente sus posibilidades de ejercitarse y en qué es lo que comen, pero nunca piensan en los factores ambientales que afectan cuánto comen, como las distracciones", dijo Jeff Brunstrom, coautor de la investigación, en entrevista vía telefónica con EL NORTE.

El estudio del año pasado, publicado en febrero de este año en el American Journal of Clinical Nutrition, realizó dos pruebas en 44 participantes: 22 hombres y 22 mujeres.

Durante la primera prueba, los participantes fueron divididos en dos grupos a la hora de su comida: bajo condiciones de distracción, quienes practicaron simultáneamente el juego de cartas solitario en una computadora, y sin condiciones de distracción, quienes comieron en una mesa aislada.

Tras consumir nueve alimentos, los resultados demostraron que los individuos distraídos expresaron sentirse menos llenos después del almuerzo que aquellos que se enfocaron en su alimentación.

La segunda prueba se efectuó media hora después. En ella se solicitó a los participantes calificar el sabor de diferentes galletas, con la intención de medir cuántas galletas consumía cada individuo.

Los resultados mostraron que el grupo bajo condiciones de distracción comió casi el doble de galletas.

El especialista en el comportamiento de la nutrición atribuye estos resultados al hecho de que cuando uno se enfoca en diversas tareas a la vez realiza un esfuerzo cognitivo mayor al normal, el cual puede resultar en una dificultad o imposibilidad para comprometerse a una actividad específica.

"Si te concentras en otra actividad al momento de comer, sobre todo en aquellas que involucran una pantalla, no le prestas suficiente atención a lo que tu estómago te dice. Si está lleno o no, y por lo tanto eres más propenso a comer más tarde", comentó Brunstrom.

En México, de acuerdo con el Estudio de Consumo de Medios en México 2010, realizado por la empresa Millward Brown, los mexicanos pasan más de nueve horas al día frente a una pantalla, entre televisión y computadora, de las cuales 4 horas 29 minutos son dedicadas por los ejecutivos al uso de internet.

Especialistas coinciden en que estas actividades pueden mezclarse con los hábitos alimen-



...Y también estar agotado mentalmente

Además de los factores externos, existen factores internos que pueden influir en tu sobrealimentación. Uno de ellos es el agotamiento mental.

De acuerdo con un estudio de la Universidad de Emory, en Atlanta, publicado en mayo en la revista Organizational Behavior and Human Decision Processes, cambiar de estrategias mentales constantemente para resolver un mismo problema afecta el autocontrol de las personas, lo que puede llevarlas a consumir más alimentos o líquidos.

"El cambio de estrategias mentales es un acto de control ejecutivo, el cual consume recursos cognitivos de autocontrol

en nuestro cerebro", dijo Ryan Hamilton, coautor de la investigación, vía correo electrónico.

"Si no puedes autorregular tus acciones o emociones, eres menos capaz de restringir tu alimentación, tu temperamento y hasta tus gastos".

En el estudio participaron 300 personas, quienes se sometieron a cinco pruebas. A algunos se les pedía realizar una misma actividad con diferentes métodos, mientras a otros con un solo método.

Por ejemplo, contestar preguntas en inglés y en otro idioma, o simplemente en inglés.

Al terminar, se midió su autocontrol a través de pruebas pa-

ralelas que pedían a los participantes mantenerse serios ante videos chistosos, beber bebidas amargas o mantener una posición de ejercicio.

Aquellos que habían cambiado de estrategia mental, mostraron tener menos autocontrol.

"Si has trabajado todo el día en una actividad que requiere 'usar muchos sombreros' o cambiar de estrategias y te sientes atascado, es mejor descansar un rato para reponer tu autocontrol", recomendó Hamilton.

"De lo contrario, es posible que te irrites más y hasta comas o bebas más líquidos de los necesarios".

ticios, sobre todo en ejecutivos a la hora de la comida o jóvenes durante la cena.

POCA MEMORIA

De manera paralela, el equipo de Brunstrom descubrió que la distracción de una pantalla al momento de comer afecta la memoria al grado de no recordar con precisión qué y cuánto comes, y en qué orden se consumieron los alimentos.

"Otros estudios ya han demostrado que la distracción puede incrementar la cantidad que una persona consume en una comida. Aquí extendemos ese descubrimiento para demostrar que el efecto de la distracción persiste una vez terminado de comer debido a la falta de memoria", dijo el investigador.

Cuando nuestra memoria es pobre, explicó el especialista, entonces en una comida subsecuente tendemos a seleccionar y consumir más alimentos.

Para evitar que esto suceda, el especialista recomienda prestar especial atención a qué es lo que comes en tus comidas principales.

EL EFECTO EN LOS NIÑOS

Si bien el estudio se realizó en adultos, los investigadores concuerdan que el efecto en niños y adolescentes podría ser mayor.

"No sabemos si afecta más a los niños que a los adultos, pero dado que ahora los niños pasan más tiempo realizando actividades frente a pantallas es posible que esta población sea afectada de manera especial", comentó el

también doctor en psicología por la Universidad de Birmingham.

De acuerdo con el estudio de Millward Brown, los adolescentes mexicanos dedican cuatro horas diarias al uso de internet, principalmente en redes sociales, páginas personales y en juegos en línea.

Por lo tanto, es de suma importancia que los padres tengan precauciones al permitirles a sus hijos ver televisión o hacer tarea frente a la computadora mientras comen.

La próxima vez que comas frente a una pantalla, ya sea por razones de trabajo, para evitar comer solo, costumbre familiar o simplemente por gusto, recuerda: si requieres ambas manos para realizar una actividad, probablemente significa que tu mente también debe estar enfocada en ella.

Este simple cambio de rutina puede ayudarte a disminuir el consumo de tentempiés y apegarte a tu dieta.



➤ El percusionista Shashanka Bakshi y el sitarista Paul Livingston transmitieron un mensaje de paz y espiritualidad en su concierto.

'Van' a la India con su música

➤ Deleitan anoche Shashanka Bakshi y Paul Livingston en concierto de Marco

Alejandro Fernández
CRÍTICO MUSICAL

Un mensaje de espiritualidad, paz y armonía ofrecieron Shashanka Bakshi y Paul Livingston en el concierto de música clásica de la India que Marco regaló anoche a una numerosa asistencia.

En una fusión perfecta entre elevación y virtuosismo, los artistas intérpretes del sitar y la tabla colmaron las expectativas del público que llenó el pasillo oriente del patio central del Marco.

El ambiente correspondió adecuadamente a los momentos

de meditación que produjo la música, pues los artistas fueron situados entre flores, luces de velas frente al espejo de agua de la fuente del patio, también adornada con pequeñas veladoras y en el ambiente se respiraron aromas de delicados inciensos.

Livingston ejecutó el sitar, instrumento de cuerda pulsada parecido a la guitarra, pero con cajas de resonancia de calabaza y sonoridades metálicas, mientras que Bakshi tocó la tabla, instrumento de percusión formado por dos tambores de madera.

Sin duda que la música escuchada posee un tono religioso y está basado en una raga, motivo melódico para la improvisación en el que los músicos alcanzaron la excelencia interpretativa.

Para iniciar el programa se escuchó una raga llamada "Yaman Kalyan" para el anochecer, puesto que las ragas se interpretan dependiendo de la hora del día y la estación del año.

Fue un momento para que la audiencia entrara en un momento de meditación, el pasaje denominado "Alaap jor" para solo de sitar, para luego dar paso a "Gat" en el que los dos ejecutantes se enfrentaron a una larga serie de improvisaciones que impactaron por su vigor y virtuosismo.

Livingston y Bakshi se miraban para corresponder el desarrollo de su quehacer musical con una precisión impactante.

La segunda parte fue una raga dedicada como una oración por la paz y contra la violencia.

El sitarista, discípulo del legendario Ravi Shankar, se expresó en un perfecto español y explicó que la pieza era basada en siete notas y que contenía un tono romántico.

Nuevamente la emoción se apoderó del público que aplaudió con entusiasmo al término de esta obra.

La velada terminó brillantemente con una raga mala (Rosario de ragas) que de mala no tiene nada según afirmó el joven músico procedente de Líbano.

Nuevamente él y el músico indio se enfrentaron en un duelo impresionante que demostró su capacidad virtuosa y expresiva al máximo.

En suma, una velada que el público disfrutó plenamente y que nos ofreció un tipo de música pocas veces escuchada en las salas de concierto.

EL NORTE.COM

EXTRAS DE HOY



Guía de Letras

Esta semana te presentamos "El año de Saeko", libro del célebre autor japonés Kyoichi Katayama.

➤ gráfico

Círculo de padres

Pregunta de la semana: "Mi hijo se viste muy estilo 'dark', pero es buen estudiante y se porta bien. ¿Debería preocuparme por su moda?"

➤ participa

Inspira violencia su coreografía

Félix Barrón

Las balceras, bloqueos y el miedo, que se han vuelto cotidianos en la Ciudad, fueron la inspiración para su baile.

La compañía de danza contemporánea Teoría de Gravedad estrenará hoy la coreografía "Monterrey Arde" en el Teatro del Centro de las Artes, en Fundidora, a las 20:00 horas.

A través de esta pieza, que presentarán como si estuvieran en un ensayo en su estudio, la agrupación hará una reflexión en torno a Monterrey y su situación actual de violencia e inseguridad, señala Ruby Gámez, creador de la pieza.

"Tocamos el tema del insostenible calor que cambia los estados de ánimo y la violencia que se vive en la Ciudad, los robos, los secuestros, el no denunciar los actos que se están viviendo y vivir con el miedo constantemente", explica el coreógrafo y bailarín.

Es imprescindible, señala, que los artistas no se sientan tocados por esta situación.

"En nuestra labor también está el retratar, reflejar y transformar lo que se está viviendo en la actualidad, es como la conciencia de que necesitamos hacer algo", agrega.

En la coreografía, con duración de 20 minutos, participan tres bailarines y forma parte del programa "Fuego sobre Hielo", inte-



➤ Ruby Gámez y Aurora Buensuceso, de Teoría de Gravedad, participan en la pieza "Monterrey Arde", que se estrena hoy.

grado por tres coreografías más. La agrupación también se presentará mañana a las 20:00

horas y el domingo a las 18:00 horas. Boletos en taquilla con un costo de 60 pesos general.