

PLANETA**QUÉ CURIOSO**

Las mariposas y polillas atraen los granos de polen sin tocar las flores debido a la cantidad de electricidad estática que acumulan mientras vuelan, la cual depende de la especie, según un estudio encabezado por la Universidad de Bristol.

**PARA PENSAR**

“La lucha contra la desigualdad no puede librarla un solo país”

Luiz Inácio Lula da Silva
Presidente de Brasil

Biobardas y centros de acopio, para sanear los ríos Ozama e Isabel

● El Fideicomiso DO Sostenible asegura que se han invertido 35 millones de pesos para la remediación de los afluentes

Paola Wisky

SANTO DOMINGO. El Fideicomiso DO Sostenible informó ayer que trabaja en la instalación de otras cuatro biobardas en los ríos Ozama e Isabel, a los fines de completar siete barreras que serán empleadas, junto con otros equipamientos, para la remediación de ambos afluentes, con una inversión que ronda los 35 millones de pesos.

Así lo indicó el titular de DO Sostenible, Armando Paíno Henríquez, durante un recorrido encabezado por esa entidad en ambos ríos, considerados el segundo vertedero más grande de Santo Domingo, ya que superan la acumulación de 500 toneladas de residuos.

La biobarda es una alternativa de barrera flotante elaborada para detener los residuos de mayor tamaño.

Una de estas barreras fue instalada en la cañada de Arroyo Hondo, que recorre el sector de La Puya hasta desembocar en el río Isabel. Acumula unas 15 toneladas de residuos sólidos diariamente.

Botellitas plásticas y envases de *foam* son algunos de los elementos que más se observaron dentro de los afluentes durante el recorrido.

Uso de contenedores

Paíno Henríquez señaló que una de las razones por las cuales estos desechos llegan a las cañadas y eventualmente a los afluentes, es que las personas que viven en las inmediaciones no cuentan con proyectos o iniciativas para deshacerse correctamente de los desechos.



EDDY VITTINI

Añadió que las biobardas serán complementadas con puntos de acopio para que las personas depositen los residuos.

“Se están haciendo puntos de acopio. Hay tres puntos en La Puya donde se están colocando contenedores para que la ciudadanía vaya y ponga la basura ahí y no la tire en la cañada. Hasta ahora ha

sido muy exitoso; aquí en Domingo Savio ya está diseñado el sistema de contenedores para que todos los residuos que se generan en esta comunidad vayan a ellos y no terminen en el Ozama”, señaló el funcionario.

El reto de la educación

Para el director del Fideicomiso la educación de la

↑ **Los ríos Ozama e Isabel son considerados los segundos vertederos más grandes del Gran Santo Domingo.**

población es el gran reto. “Hay que educar para que den unos pasos y dejen su basura en el contenedor en vez de (en) una cañada. Ahí sí vamos a poder comenzar a manejar de manera integral, porque igualmente podemos comenzar a separar y que la gente venga y ponga los plásticos en un contenedor y ponga lo orgánico en otro”, sostuvo.

Añadió que con estas acciones se podría iniciar un círculo de la industria de los residuos y de economía circular. “Las alcaldías podrán utilizar estos plásticos y crear un área de negocios nueva”, explicó.

Sostuvo que esperan poder replicar los puntos de acopio en las 92 cañadas del Gran Sto. Dgo. ●

¿Habrá más reubicaciones?

Consultado sobre las acciones del gobierno para intervenir las viviendas que se encuentran próximas a los ríos, Armando Paíno Henríquez recordó que el Ministerio de la Vivienda y la Corporación del Acueducto y Alcantarillado de Santo Domingo (Caasd) han realizado labores de movilización de algunas viviendas en La Zurza y La Puya. “Estamos trabajando en eso; se están teniendo conversaciones con la Alcaldía (del Distrito Nacional) y con Urbe para establecer un plan”, añadió tras preguntársele si se contemplan otras reubicaciones. Sobre el sector residuos en general, el director del fideicomiso reiteró que se deben continuar las regulaciones y crear la responsabilidad extendida.

Diario de nutrición

Dra. Erika Pérez Lara

Avena: ¿superalimento o villano nutricional según la medicina funcional?

La avena (*Avena sativa*) es un cereal ampliamente reconocido por sus beneficios nutricionales. Sin embargo, en los últimos años ha surgido controversia respecto a su papel en la dieta, con algunas voces señalándola como un antinutriente o incluso como un alimento no saludable.

La avena es una excelente fuente de nutrientes. Contiene carbohidratos complejos, fibra dietética, proteínas (pocas), grasas saludables, vitaminas (como la vitamina B1 y B5) y minerales (incluyendo manganeso, magnesio, fósforo, cobre y hierro). Uno de los componentes más valorados de la avena es la fibra soluble beta-glucano, conocida por sus efectos positivos en la salud cardiovascular.

Algunas críticas a la avena provienen del concepto de antinutrientes, los cuales son compuestos que pueden interferir con la absorción de nutrientes esenciales. En el caso de la avena, se menciona la presencia de **ácido fítico**, que puede unirse a minerales como el hierro y el zinc, disminuyendo su biodisponibilidad. Sin embargo, es importante notar que los niveles de ácido fítico en la avena son relativamente bajos y que una dieta balanceada generalmente mitiga estos efectos.

El descrédito hacia la avena también se basa en su contenido de avenina, una proteína que puede causar reacciones adversas en individuos con intolerancia al gluten o con enfermedad celíaca, a pesar de que la avena es naturalmente libre de gluten. La contaminación cruzada con gluten durante el procesamiento es una preocupación válida para estas personas.

Otra crítica apunta a su impacto glucémico (azúcar en sangre). Aunque la avena tiene un índice glucémico moderado, algunas presentaciones comerciales altamente procesadas pueden tener un índice glucémico elevado, afectando negativamente a personas con diabetes si no se consume en su forma más natural y menos procesada.

A pesar de las controversias, la avena sigue siendo recomendada debido a su perfil nutricional y sus beneficios para la salud. Se sugiere consumir avena en su forma más natural posible (como avena integral) para maximizar sus beneficios y minimizar los efectos negativos potenciales.

Además, para aquellos con sensibilidad al gluten, intestino irritable o SIBO (Sobrecrecimiento Bacteriano) o que sigan una dieta libre de FODMAPS es crucial elegir productos certificados libres de gluten.

Incorporar la avena en una dieta balanceada, rica en una variedad de frutas, vegetales y otras fuentes de fibra, puede ayudar a mitigar cualquier efecto adverso de los antinutrientes presentes.

En el contexto del control del colesterol, la avena puede ser una parte valiosa de una estrategia dietética integral que incluya otros cambios saludables en el estilo de vida, como el ejercicio regular y la reducción del consumo de grasas saturadas y trans.

Aunque existen preocupaciones válidas sobre su contenido de antinutrientes y su impacto en ciertos individuos, una comprensión completa y equilibrada de sus propiedades permite apreciar su papel en una alimentación saludable. Las recomendaciones basadas en la evidencia continúan apoyando el consumo de avena como parte de una dieta equilibrada y variada. ●

Para comunicarse con la Dra. Erika Pérez Lara, nutrióloga clínica, escriba a erikapereznutricion@gmail.com
Instagram: @dra.erikaperezl