

INIFTA

Detrás de todo gran remedio casero...

Una investigadora del CONICET brindó una charla en la que exploró el trasfondo científico de las más conocidas “recetas de la abuela”. Límites entre lo inofensivo y lo dañino.

Sin dejar de subrayar la importancia de la consulta al médico en todos los casos, las llamadas “recetas de la abuela” –aquellos recursos caseros y/o naturales para hacer frente a diversas dolencias o contratiempos que nos aquejan de manera cotidiana- tuvieron sus minutos de fama como protagonistas de una actividad de divulgación científica.

Sucedió días atrás, en el marco del Ciclo de Conferencias de Difusión de la Cultura Científica del Instituto de Investigaciones Físicoquímicas Teóricas y Aplicadas (INIFTA, CONICET-UNLP), cuando a sala llena Valeria Edelsztein, investigadora del CONICET en el UMYMFOR (Unidad de Microanálisis y Métodos Físicos aplicados a la Química Orgánica, UBA) brindó la charla titulada “Los remedios de la abuela. Mitos y verdades de la medicina casera”.

En el encuentro, la experta repasó aquellos trucos de los que todos echamos mano con frecuencia y que, si bien son conocidos, tradicionales y muchas veces eficientes en sus resultados, poco se conoce sobre su origen y fundamentos. Así, Edelsztein respondió el “por qué” de algunos clásicos como el clavo de olor para el dolor de muelas, la sopa de pollo para el resfrío, el jugo de remolacha para la presión, la zanahoria para la vista, la miel para la tos, y el anillo de oro para los orzuelos, entre otros.

Lejos de tratarse de meras leyendas, en casi todos los casos los alimentos o materiales utilizados efectivamente hacen algún aporte desde su composición química, ya sea a través de algún elemento o proceso que, en la interacción con el cuerpo humano, resulta beneficioso.

“Generalmente existe un trasfondo de verdad, pero muchos se transforman en un mito porque están exagerados hasta límites insospechados”, apuntó Edelsztein, al tiempo que ejemplificó: “La naranja tiene Vitamina C (VC), necesaria para nuestros procesos de defensa, pero no es cierto que por empezar a tomar jugo desde enero lleguemos al invierno sin enfermarnos”.

En este punto, la investigadora explicó que la VC es soluble en agua y tiene la característica de no ser acumulable, con lo cual el cuerpo utiliza lo que le hace falta y desecha el resto. “Según la OMS, entre 40 y 60 miligramos diarios cubren nuestras necesidades básicas. Si incorporo más, luego lo elimino por orina”, expresó.

“Hay estudios que demuestran que, si el promedio de días que pasamos resfriados al año es de doce, tomar mucha VC disminuye ese número a once y medio; o sea que la diferencia no es significativa”, agregó la experta durante la distendida charla.

Hacia el final del encuentro, Edelsztein hizo un espacio para reflexionar acerca de una frecuente presunción: todo aquello que es natural, necesariamente también es inocuo. “Esto no es así; hay muchas plantitas, yuyitos y tecitos que parecen inofensivos pero que, si estamos pensando en incorporarlos como un hábito diario, tenemos que consultar al médico porque es necesario conocer sus contraindicaciones y sus efectos secundarios”, puntualizó.

En esa línea, Edelsztein también hizo alusión a la diferencia entre virus y bacterias, conceptos muchas veces confundidos. “Se suele pensar: los dos son chiquitos y nos enferman, deben ser más o menos parecidos”, bromeó la investigadora, al tiempo que explicó de manera didáctica las características de cada organismo y la importancia de distinguirlos.

“Una bacteria es una célula, mientras que un virus es una ‘bolsita’ de proteínas que necesita parasitar a un ser vivo para desarrollarse. Para atacar a la primera, se recetan antibióticos, que significan anti-vida, y que la matan a ella pero no a la persona, porque tienen lo que se llama toxicidad selectiva”, señaló la investigadora y continuó: “En cambio, no existen tantos antivirales porque los virus al ser tan simples, es más complicado encontrar un sitio de ataque. Cuando tenemos una infección viral, en general el médico nos aconseja guardar reposo durante el tiempo en que dure el cuadro, de 7 a 10 días”.

“En estos casos –enfaticó- hay que obedecer”. Ni tomar antibióticos contra un virus, ni interrumpir un tratamiento antes de tiempo, ni automedicarse. “Estos comportamientos contribuyen a crear resistencia bacteriana, es decir, poblaciones de organismos que, como ya conocen las armas que tenemos para atacarlos, ‘aprendieron’ a defenderse y causan infecciones cada vez más fuertes”, concluyó.

Acerca del CONICET

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)

Con 55 años de existencia, el CONICET trabaja junto al Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva de la Nación en la transferencia de conocimientos y de tecnología a los diferentes actores que componen la sociedad y que se expresan en ella.

Su presencia nacional se materializa en:

Presupuesto: con un crecimiento de 12 veces para el período 2003 - 2013, pasó de \$236.000.000 a \$2.889.000.000.

Obras: el Plan de Obras para la Ciencia y la Tecnología contempla la construcción de 90 mil m² en nuevos institutos, laboratorios y la modernización de instalaciones en diferentes puntos del país.

Crecimiento: en poco más de 5 años se duplicó el número de investigadores y cuadruplicó el de becarios, con una marcada mejoría de los estipendios de las becas y los niveles salariales del personal científico y técnico, en sus diferentes categorías.

Carrera de Investigador: actualmente cuenta con 7.485 investigadores, donde el 49% son mujeres y el 51% hombres. Este crecimiento favoreció el retorno de científicos argentinos radicados en el exterior.

Becas: se pasó de 2.378 becarios, en 2003, a 9.076 en 2012. El 80% del Programa de Formación se destina a financiar becas de postgrado para la obtención de doctorados en todas las disciplinas. El 20% restante a fortalecer la capacidad de investigación de jóvenes doctores con becas post-doctorales, que experimentó un crecimiento del 500% en la última década.

Para más información de prensa comuníquese con:
prensa@conicet.gov.ar
(+ 54 11) 5983-1214/16

Contacto de prensa
prensa@conicet.gov.ar
+ 54 11 5983-1214/16

Estemos en contacto
www.conicet.gov.ar
www.twitter.com/conicetdialoga
www.facebook.com/ConicetDialoga
www.youtube.com/user/ConicetDialoga



Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas
Av. Rivadavia 1917 (C1033AAJ) República Argentina Tel. + 54 115983 1420