

# MANUAL

## DE LA VIDA MODERNA

O cómo manejarse en un mundo cambiante y que tiende al 'verde'.



### LLEGA LA COMIDA ELÉCTRICA

#### Crean alimentos a partir de aire, agua y paneles solares.

No suena apetecible, pero sí muy ecológico. Científicos finlandeses han conseguido producir un alimento que no es animal ni vegetal, pero que cuenta con carbohidratos, grasas y entre un 50% y 60% de proteínas. Sus únicos ingredientes son agua, dióxido de carbono extraído del aire, nitrógeno, bacterias oxidantes del hidrógeno y electricidad procedente de placas solares, todo ello aderezado con un poco de calcio, sodio, potasio y zinc. Nadie escogería esta combinación gastronómica en un restaurante, pero sobre ella se vierten grandes esperanzas para reducir la deforestación y la contaminación del planeta. Si todos consumiéramos esta fórmula en lugar de comer carne, la superficie de la tierra destinada a cultivos para alimentar animales de granja se reduciría en un 76%. Además, la comida eléctrica podría cultivarse en el desierto y quizás acabar con el hambre en el mundo. Por todo ello, las investigaciones continúan.



### ¿Eres mujer y haces deporte?

#### **ELIGE BIEN TU SUJETADOR**

Un estudio de la Universidad de Portsmouth concluyó que el 46% de las jóvenes en edad escolar son reacias a practicar deporte por culpa de su pecho, aunque solo un 10% admite usar un sujetador deportivo adecuado. Se trata de un detalle fundamental, ya que esta parte de la anatomía femenina carece de músculos. Se trata básicamente de un tejido adiposo unido al torso por ligamentos, por lo que correr sin la protección necesaria puede ocasionar dolores. No en vano, puede moverse desde los 4 hasta los 15 centímetros, dependiendo de si se anda o se corre. Y tampoco conviene escatimar: busca sujetadores de alto impacto, y no dejes que te alejen del deporte.



**UN ZUMO  
CADA DÍA  
AYUDA A  
PENSAR  
MEJOR**

## COMER SANO MANTIENE FRESCA LA MEMORIA DE LOS HOMBRES

Tras estudiar la dieta de 27.842 hombres durante 26 años, investigadores de Harvard han concluido que aquellos que comen más frutas y verduras (especialmente de hoja verde, frutos rojos o zumo de naranja) son menos propensos a sufrir pérdida de memoria o habilidades cognitivas. ¡Al frutero!



## CÓMO PONER CURSIVAS Y OTROS TRUCOS PARA WHATSAPP

- ¿Quieres poner algo en **negrita**? Te clea “\*” antes y detrás del texto. Para  *cursiva*, pon “\_”. Para  ~~tachar~~, “-”.
- Para saber si alguien **te ha bloqueado**, fíjate en si puedes ver su última conexión, su descripción o la foto de perfil.
  - Para realizar una **copia de seguridad** en la nube (iCloud o Google Drive): Ajustes > chat > copia de seguridad.
- Puedes contactar con un número que no está en tu lista de contactos. Basta con poner en el navegador el link [https://api.whatsapp.com/send?phone=+34\\*\\*\\*\\*\\*](https://api.whatsapp.com/send?phone=+34*****).



## Reforestar a base de dron

SEMILLAS INTELIGENTES Y 'BIG DATA' PARA REPLANTAR HASTA 25.000 ÁRBOLES AL DÍA

La deforestación masiva es una de las causas del cambio climático. En 2012, un fuego en el Parque Natural del Alto Tajo quemó 1.000 hectáreas de terreno. El pasado verano, la *startup* navarra **CO2 Revolution** pudo reforestarla en apenas unas horas gracias a un dron, 100.000 semillas inteligentes y *big data*. Se trata de un innovador sistema que permite **reforestar grandes superficies en un tiempo 100 veces más rápido y con una décima parte del coste**, llegando a zonas de difícil acceso. ¿Y cómo funciona? Primero,

se hace un análisis previo: temperatura, precipitaciones, tipos de suelo, especies autóctonas y requerimientos de las poblaciones locales. Luego se introducen en el dron semillas pregerminadas, tratadas con fertilizantes y repelentes para depredadores, y se lanzan mediante GPS, mapas cartografiados y software propio. Cada dron puede plantar hasta 2.500 semillas por vuelo y 25.000 árboles en un solo día, con una efectividad superior al 80%, según afirma Juan Carlos Sesma, fundador de la empresa española.



## Si tu hijo es hiperactivo, no te culpabilices

Existen muchos mitos sobre el Trastorno de Atención e Hiperactividad, como el que responsabiliza a los padres del problema. Un pediatra puede hacer un diagnóstico inicial, pero el definitivo correrá a cargo de un especialista en TDAH e incluirá información para la familia, apoyo escolar y un tratamiento con medicación.



## UN PLÁSTICO QUE SE DILUYE EN EL MAR Y ES COMPOSTABLE

El laboratorio español TheCircularLab, de Logroño (La Rioja), ha creado un tipo de plástico de origen vegetal que es biodegradable en el mar y puede usarse para fabricar compost.

El nuevo material, desarrollado junto al Centro Tecnológico AINIA de Valencia, se obtiene de desechos vegetales a los que se extrae su glucosa. Con ella se alimenta a un microorganismo que produce una materia similar al plástico y que puede emplearse en la industria alimentaria, en envases de productos lácteos o bebidas, por ejemplo. Una vez usado, puede destinarse a un proceso de compostaje o biodegradarse en agua del mar, lo que tendría un efecto radicalmente diferente en los ecosistemas marinos. Según

la organización ecologista Greenpeace, más de 200 kilos de plásticos se vierten cada segundo a los mares y océanos del mundo.

Jorge García, investigador a cargo del proyecto, detalla que con ello se ofrecerá una salida a los residuos vegetales de grandes mercados para obtener un material que “se procesa igual que cualquier plástico, en bandejas o botellas, por ejemplo, y finalmente se puede hacer compost y se convierte en abono”.

El laboratorio riojano, perteneciente a Ecoembes, espera contar con las patentes finales hacia 2023. Las ciudades europeas deberían haber implantado ya la recogida y selección de residuos orgánicos, que podrían así tener una nueva salida.

## Sí, mi hijo levanta PESAS

LA PRÁCTICA FAVORECE EL DESARROLLO ATLÉTICO DE LOS NIÑOS

Contrariamente a lo que se pensaba, diversos estudios sugieren que el ejercicio con pesas no incide negativamente en el crecimiento de los niños, sino que lo favorece. Un dato especialmente relevante cuando el sobrepeso afecta en España al 40% de la población infantil y, la obesidad, al 19%. Eso sí, deben contar con la supervisión de un adulto y adaptar la intensidad del ejercicio a su capacidad para prevenir lesiones.



# Con móvil tonto se vive mejor

LOS TERMINALES DE CONECTIVIDAD LIMITADA PERMITEN LUCHAR CONTRA LA CRECIENTE ADICCIÓN TECNOLÓGICA

Hacer y recibir llamadas, y poco más. Los *dumb phones* o teléfonos tontos aumentaron sus ventas un 5% en 2017, mientras que las de sus hermanos *inteligentes* descendieron un 2%. No es una cifra elevada, pero demuestra que cada vez son más los que necesitan desconectar de las demandas que imponen redes sociales e Internet, ya sea durante las vacaciones o de vez en cuando: no en vano comprobamos nuestro *smartphone* cada 12 minutos; es decir, unas 150 veces al día. Si lo dejamos de lado nos mantenemos conectados sin renunciar a lo verdaderamente importante.



**Cuidado con el 'phising' en Wallapop.** Se trata del conocido como *timo del nigeriano*, en el que una o varias personas se ponen en contacto con el vendedor de ciertos productos (normalmente caros). Realizan una supuesta transferencia (falsa) por un importe superior en Wallapay y luego piden la devolución del importe *pagado de más*.

## LAS AVISPAS Y SUS ARAÑAS ZOMBIES

UNA ESPECIE AMAZÓNICA MODIFICA LA CONDUCTA DE ESTOS INSECTOS



### Un parásito sin piedad.

Esta larva tarda de 9 a 11 días en consumirse a la araña y convertirse en avispa.



Se trata de la avispa *Zatypota*, y es una nueva especie descubierta en la Amazonia ecuatoriana con una escalofriante relación parasitaria con las arañas sociales *Anelosimus eximius*, las cuales viven en colonias y son usadas como incubadoras, transporte y finalmente comida. El proceso comienza cuando una avispa hembra deposita una larva en el abdomen de la araña. El huésped se adhiere, se alimenta y se apropia de su cuerpo e incluso de su cerebro, con lo que modifica el comportamiento de esta. La araña se convierte ahora en un *zombie*, sale de la colonia y teje un capullo antes de quedarse inmóvil y servir de comida.



### Así se distingue el sexo de los kiwis en la huerta

La mayoría de las variedades de kiwi que cultivamos precisan de una planta macho y otra hembra para alumbrar la fruta. Si, con el tiempo, extraviamos la etiqueta que identifica de qué se trata, las flores dan una pista segura. En la primavera del tercer año, el kiwi empieza a producir flores. Si estas solo tienen estambres —y por tanto carecen de pistilos— nos encontramos ante un kiwi macho. Las de los kiwis hembra, en cambio, poseen estambres y un pistilo en forma de sol.