

Irán podría convertirse en un Estado fallido, con consecuencias para la región y para la economía global.

*Dra. Anna Kowalczyk, Consejera
Centro de Estudios en Política
Internacional, U. Central*

¿Se valida o se condena?

● Últimamente han aparecido en medios de comunicación mujeres famosas exhibiendo una delgadez extrema. Los mensajes de apoyo y rechazo abundan en redes sociales; pero, más allá de ello, este fenómeno debe analizarse desde diferentes perspectivas.

Primero, poner la atención en el cuerpo de las mujeres parece ser una práctica que no se abandona, por más que se intente avanzar hacia un mayor respeto por la imagen de las personas. En segundo lugar, el riesgo de seguir focalizando los cuerpos femeninos puede generar consecuencias importantes en la búsqueda de estándares de belleza que, por cierto, a lo largo de la historia se han ido modificando.

Caer en la crítica de la delgadez extrema puede resultar muy violento, considerando que las variables asociadas a ella tienden a estar vinculadas a aspectos emocionales, dificultades en el ámbito físico o simplemente a una condición biológica que genera este efecto.

Es fundamental el respeto por la

otra persona en su totalidad, más allá de la apariencia física. No es válido realizar comentarios a favor o en contra de su cuerpo si no se ha pedido una opinión; en esos casos, guardar silencio puede ser un factor protector, ya que este también comunica y, a veces, puede transmitir aceptación.

*Ivonne Maldonado
Universidad de Las Américas*

Comprender al cortisol

● En los últimos años se ha popularizado la idea de que el cortisol es siempre dañino y responsable directo del estrés, el aumento de peso o los problemas del sueño. Sin embargo, esta afirmación simplifica en exceso el papel de una hormona que es esencial para el funcionamiento del organismo. El cortisol nos permite despertar con energía, moviliza reservas cuando necesitamos responder a una situación exigente y contribuye a regular nuestra presión arterial.

El problema real no es su presencia, sino su exceso sostenido. Cuando los niveles se mantienen elevados, se altera el metabolismo, aumenta la acumulación de grasa abdominal y se producen cambios en el estado de ánimo, el sueño y la alimentación. Factores como el estrés crónico, los malos hábitos de sueño, la mala alimentación o enfermedades como la depre-