



J. C. CASTILLO



**A** Tomás Krymer, un conocido influencer del fitness, le llueven las críticas cada vez que cuelga sus desayunos en Instagram. No entiende por qué y sigue compartiéndolos sin ser consciente de que esas 'bronceadas' tostadas que toma son las responsables del 'hate'. Esta es solo una muestra de todas esas pequeñas cosas que hacemos mal, a menudo sin saberlo o sin darle importancia, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos... y que afectan negativamente a nuestra salud. En una sociedad cada vez más preocupada por el bienestar, deberíamos empezar por corregir algunas malas costumbres domésticas. Ahí va un listado que debemos revisar:

#### Las tostadas

Vamos a seguir con el ejemplo inicial, las tostadas quemadas. ¿Por qué no hay que tomarlas así? La clave se encuentra en la acrilamida, una sustancia que se forma cuando cocinamos alimentos ricos en almidón a temperaturas elevadas –pan, patatas fritas, cereales, galletas...– y que, según algunos estudios, es perjudicial para la salud. Sin embargo, desde la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) señalan que «si bien los animales de laboratorio expuestos a la acrilamida de forma oral tienen más probabilidad de desarrollar mutaciones genéticas y tumores, los resultados en humanos proporcionan pruebas limitadas e inconsistentes en cuanto al aumento del riesgo de desarrollo de cáncer». Lo anterior no descarta cierta dosis de riesgo si abusamos de alimentos muy tostados, al menos hasta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS) culminen sus investigaciones.

#### Salimos de la cama... y ya mal

Aunque antes de desayunar ya nos hemos levantado de la cama expuestos a elementos que no nos van a ayudar a estar sanos. Gem McLuckie, microbióloga de la firma Dyson, recomienda limpiar el colchón «cada seis meses: una vez durante la primavera y otra al final de la temporada de los ácaros, en octubre». Hay que pasar la vaporeta por el colchón y airearlo para eliminar piel muerta, polvo y cualquier otro alérgeno presente con el objetivo de reducir los sinto-

mas respiratorios y, de forma indirecta, mejorar la calidad de nuestro sueño.

#### ¡Ventila!

Nos hemos levantado en un colchón poco higiénico y nos han salido las tostadas demasiado quemadas. ¿Qué más podemos hacer mal? Lo siguiente es ¡no ventilar la habitación! Pese a la recomendación de airear la casa al menos 10 minutos por la mañana y otros tantos por la noche, se trata de una práctica que pocos hogares ponen en práctica, sobre todo a última hora. Y es importante. La concentración de CO<sub>2</sub>, polvo y microorganismos puede hacernos enfermar. Así lo atestigua Carlota Sáenz de Tejada, doctora en Arquitectura y Urbanismo: «El aire de las viviendas puede estar mucho más contaminado que el del exterior.

Airear la casa diez minutos por la mañana y otros diez... por la noche

También debemos ventilar después de freír, cocinar con gas o encender velas».

#### Esa toalla... llena de gérmenes

Seguimos la concatenación de meteduras de pata domésticas tempranas: ¡ay, la ducha mañanera! Lo normal es terminarla pasándonos la toalla por el cuerpo o por la cara para secarnos. Nada que objetar... salvo que lleve varios días 'en activo'. «Son el refugio perfecto para microorganismos causantes de enfermedades gastrointestinales y de

la piel», explica el farmacéutico Álvaro Fernández. Su recomendación es cambiarlas cada 3 o 4 días, «secándolas a conciencia para evitar la proliferación de bacterias, hongos y malos olores».

#### ¿El tercer café del día y aún no hemos comido?

Organismos como la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) o la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) coinciden en el número de tazas de café que deberíamos tomar como máximo al cabo del día: entre 3 y 4, según el tipo de café empleado y la forma de prepararlo. Y es que no todos los granos son iguales: mientras que una taza de expreso de 30 mililitros contiene unos 80 miligramos de cafeína, los tazones



ILUSTRACIÓN ADOBE STOCK

de café filtrado (240 ml) pueden llegar a superar los 180.

#### No hay que ignorar las humedades...

Un estudio llevado a cabo por la European Respiratory Society (ERS) determinó que «la exposición continuada al moho –como el que se acumula en muchos baños– conduce al desarrollo o el agravamiento de patologías como el asma o la rinitis». Una ventilación adecuada, el empleo de productos antimoho o la instalación de extractores debería ser suficiente para solventar el problema. Todavía no hemos salido de casa y nuestra salud ya se resiente. El resto de lo que hacemos a partir de este sprint mañanero es un suma y sigue. Por cierto, regar las plantas de interior tiene su miga: si desarrollan mohos por la humedad, las esporas pueden esparcirse por el ambiente.

#### ... ni usar el mismo trapo para todo

¿Usas un trapo para el polvo y otro para los baños? Esperemos que sí. Lavarlos a conciencia y desecharlos cuando no den más de sí evitará que termines esparciendo bacterias como la E.coli, la Staphylococcus aureus o la Listeria por toda la casa. Y, por favor, mucho cuidado con los estropajos.

#### ¡Ojo con el 'frigo' aunque parezca limpio!

El moho y las bacterias también proliferan en las neveras, que encima no solemos limpiar como deberíamos: vaciándolas, desmontando sus baldas y aplicando una mezcla de agua y vinagre a diestro y siniestro. Ojo, además, con mantener alimentos cocinados fuera del frigorífico porque la salmonela está al acecho. «Hay que refrigerar rápidamente las sobras, incluso si el plato ya ha sido cocinado y guardarlas siempre en recipientes cerrados», explica Eider Sánchez, nutricionista de Policlínica Gipuzkoa.

En última instancia, deberemos examinar a fondo nuestra nevera en busca de derrames o alimentos en mal estado. Pocos son los españoles que desinfectan los estantes y cajones cada cierto tiempo, una práctica tan importante como organizar y etiquetar correctamente todos los productos que están guardados en el interior. Los alimentos crudos deben almacenarse siempre en recipientes cerrados que, por ejemplo, dispondremos en las baldas inferiores para evitar goteos; y las carnes y pescados que vayan al congelador deben introducirse en bolsas al vacío y preservarse a una temperatura de menos 18°C.

## Esos pequeños hábitos domésticos que se alían para empeorar tu salud. De buena mañana y sin haber salido de casa aún, ya hemos hecho cosas que no nos conviene