



21

Más allá de la bioquímica

Prepara las valijas

Un análisis químico del cuerpo humano es capaz de sorprender a cualquiera. Imagina a una persona con 70 kg. Si separáramos cada elemento químico presente en su estructura física, formaríamos una porción que tal vez no vale más que R\$ 150,00 (reales). Mira cuáles son y cuál es el propósito de cada uno de ellos en nuestro cuerpo.

Carbono - 23% - 16 kilos

Los átomos de carbono se juntan en cadenas grandes y complejas. Si el ADN fuera un árbol, el carbono formaría las ramas. Esas ramas somos nosotros: los vemos en forma de músculos, piel, cabellos, etc.

Calcio - 1,4% - 1 kilo

No solo los dientes y huesos se forman de calcio en el cuerpo humano. El mineral más abundante del organismo (también abunda en las salas de clase ya que la tiza es calcio puro), tiene otras funciones tan importantes: sin él, la sangre no coagularía y no podríamos mover los músculos.

Fósforo - 0,83% - 580 gramos

El fósforo almacena y transporta energía dentro de las células (y entre ellas). Aún así, solo 20% del fósforo del organismo está en las células y en el fluido en que ellas flotan. Los otros 80% se combinan con el calcio para formar huesos y dientes.

Nitrógeno - 2,6% - 2,22 litros

El nitrógeno se junta con el carbono para formar el ácido nucleico, el ADN, la súper molécula que forma una estructura especial, capaz de crear copias de sí misma, reproducirse. En otras palabras, una estructura viva.

Agua - 55% - 38,5 litros

Sin agua no hay vida, porque las moléculas del cuerpo están flotando en el agua, allí se encuentran y reaccionan químicamente; la transformación de aire en energía vía respiración es una de esas reacciones. Además, los 6 litros de sangre que circulan para transportar nutrientes son 92% de agua.

Azufre - 0,2% - 140 gramos

El azufre no debe ser subestimado y reducido a un gas mal oliente, por lo menos no cuando está en el organismo. Aquí, no aparece en forma gaseosa, sino siempre unido a otros átomos. Compone las proteínas, como la insulina, que transporta la glucosa de la sangre para servir de combustible a las células.

Cloro y sodio - 0,27% - 195 gramos

Juntos, el cloro y el sodio forman la sal. Pero en el cuerpo trabajan separados. Son como válvulas: no dejan faltar ni sobrar agua en los tejidos del organismo. El sodio también es una de las piezas relacionadas con la contracción muscular.

Potasio - 0,2% - 140 gramos

Cuando el sistema nervioso envía una señal para que un músculo se contraiga, comienza un movimiento dentro de las células: el potasio sale y el sodio entra. Ese intercambio de la guardia genera el movimiento. Por eso, la deficiencia (o el exceso) de potasio puede causar parálisis.

Metales - 0,009% - 6 gramos

Hierro, zinc, cobre, etc. Tú también estás hecho de metal. El cuerpo usa siete de ellos para funcionar. Hierro es el más abundante (4,2 g): este se junta con proteínas para formar nuestros glóbulos rojos, los vehículos que transportan oxígeno por el cuerpo. El zinc, el segundo con más presencia (2 g) entra en la receta de los glóbulos blancos, los soldados del sistema inmunológico.

Pon el pie en el camino

¿Ya te habías imaginado que químicamente el hombre está compuesto por elementos tan simples? Compara la simplicidad de la composición química con la complejidad de la vida humana. ¿Cómo explicarlo sin creer en un ser inteligente que tuvo la sabiduría de proyectarla?

Observa el GPS

“Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra. Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó” (Génesis 1:26-27).

“Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente” (Génesis 2:7).

“Cuando veo tus cielos, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que tú formaste, digo: ¿Qué es el hombre, para que tengas de él memoria, y el hijo del hombre, para que lo visites? Le has hecho poco menor que los ángeles, y lo coronaste de gloria y de honra” (Salmo 8:3-5).

“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios” (1ª Corintios 6:19-20).

“Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo” (1ª Tesalonicenses 5:23).

Para, mira y escucha

De acuerdo con la Biblia, ¿Qué imagen refleja el hombre? ¿Cómo fue constituido el ser humano? ¿Cuál es la importancia de cuidar el cuerpo? ¿Qué significa ser santificado en espíritu, alma y cuerpo? Compartan las respuestas.

Afirma el paso

Dios creó al hombre como un ser completo, está expresado en el texto de 1ª Tesalonicenses 5:23: el espíritu corresponde a las facultades mentales; alma, se refiere a las emociones y cuerpo al aspecto físico. Esos elementos son indivisibles y están interrelacionados. De manera que lo que afecta a la mente se reflejará en las emociones y en el cuerpo. Con el grupo hagan una planilla y divídanla de la siguiente forma:

Cuerpo	Mente	Emociones
Bebidas alcohólicas	Confusión mental, pérdida de referencias morales.	Distorsión de las emociones
Mente	Emociones	Cuerpo
Emociones	Mente	Cuerpo

La primera columna (negrita) será la referencia. Coloquen acciones que están relacionadas con ese aspecto. En las demás columnas, anoten cómo la acción registrada en la primera columna impacta los demás aspectos del ser humano. En el ejemplo:

Las bebidas alcohólicas (afectan el cuerpo) provocan confusión mental y pérdida de referencias morales (afectan la mente) y promueven la distorsión de las emociones.

Piensa en acciones que impactan el cuerpo, la mente y las emociones y cómo estas afectan a los demás elementos. La visión integral del hombre debe hacernos pensar en cuidar la forma como cultivamos nuestro ser por completo. Propónganse un perfeccionamiento completo: “Señor, me comprometo a cuidar de mi mente, emociones y cuerpo a fin de que mi cuerpo se mantenga como un templo del Espíritu Santo”.

Viaja en oración

Padre, gracias por haberme creado como un ser integral. Ayúdame a cultivar mi mente, emociones y cuerpo de acuerdo con tus principios. Incomódame cada vez que ande lejos de ese propósito. En el nombre de Jesús, amén.