

100. SEÑOR, TE ENTREGO MI CUERPO

Texto: 1 Corintios 3: 16, 17.

INTRODUCCIÓN

1. La Biblia dice que Dios desea que tengamos salud física y salud espiritual (3 Juan. 2).
2. Dios le da mucha importancia a la salud física. Podemos notar que el Cielo tuvo en cuenta este asunto al promulgar diferentes leyes al Israel Antiguo: Ley Moral o Decálogo (Éxodo 20: 1-17). Leyes sobre esclavos (Éxodo 21: 1-11). Leyes sobre actos de violencia (Éxodo 21: 12-25). Leyes sobre responsabilidades (Éxodo 21: 26-36). Leyes sobre la restitución (Éxodo 22: 1-15). Leyes humanitarias (Éxodo 22: 16-31). Leyes sobre los sacrificios (Levíticos 6: 8-18). Leyes ceremoniales (Levíticos 23). Leyes de salud (higiénicas-sanitarias) (Levíticos 11-15, 17:10-16).
3. Por otra parte, el Dios de los Cielos continuó hablando al Israel Moderno a través de E. de White quien escribió en el año 1863 Vi que era un deber sagrado ocuparnos de nuestra salud.

Veremos a continuación cómo nuestro **cuerpo es maravilloso**. También analizaremos brevemente el **propósito maravilloso** de Dios y finalizaremos mostrando los resultados de una investigación que evidencia que los adventistas somos **un pueblo maravilloso**.

I. NUESTRO CUERPO ES MARAVILLOSO

1. Es evidente que el Salmista tuvo la convicción de esto cuando escribió: Te alabaré, porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien (Salmo 139:14).
2. Nuestro cerebro. El peso promedio del cerebro de un hombre adulto es de 1.500 gramos y el de una mujer 1.200 gramos. Los nervios están todos conectados con el cerebro, directamente o por medio de la espina dorsal. Estos nervios, en su totalidad, incluyendo todas las ramificaciones con los más diminutos de ellos, probablemente excedan en número los diez millones.
3. Nuestro corazón. Tiene 15 cm. de largo, 12 cm. de diámetro y late 70 veces por minuto, 4.200 veces en una hora, 100.800 en un día, 36.792.000 en un año. Con cada latido son bombeados 71 gr. de sangre, o sea, 4.970 por minuto, 300 Kg. por hora. Toda la sangre del cuerpo pasa a través del corazón en tres minutos. Este pequeño órgano, con su incesante trabajo, bombea cada día lo que equivaldría a levantar un peso de 122.000 kilos a 30 cm. del suelo.
4. Nuestros pulmones. Los pulmones contienen alrededor de 3.785 litros de aire cuando están inflados. Respiramos a un promedio de 122 veces por hora e inhalamos 2.411 litros de aire, o sea 90.000 por día. La suma total de la superficie de células de aire de los pulmones necesitarían una cancha de tenis para extenderse.



5. Nuestros huesos, músculos y sangre. En el cuerpo humano hay más de 200 huesos. Los músculos son alrededor de 500. La longitud del sistema digestivo es de unos 10 metros. La cantidad de sangre de un adulto promedio es de 5 litros.

6. E. de White habla de 8 remedios naturales que todos necesitamos aplicar para tener buena salud: El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua, y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos (Ministerio de Curación, pág. 89).

7. Para recordarlo mejor podemos formar un interesante acróstico modificando sólo el orden: ADELANTE.

Agua

Descanso

Ejercicio físico

Luz solar

Aire puro

Nutrición

Temperancia

Esperanza en Dios

II. EL PROPÓSITO MARAVILLOSO DE DIOS

1. Aunque el pecado interrumpió el plan divino echado a andar en la creación, la intervención de Jesús hizo posible su continuidad y la certeza de su cumplimiento.

2. Dice E. de White al respecto: Dios creó al hombre para su propia gloria, a fin de que, después de la prueba, la familia humana pudiera llegar a ser una con la familia celestial. Era el propósito de Dios repoblar

el cielo con la familia humana si se mostraban obedientes a cada una de sus palabras. Adán fue probado para ver si sería obediente como los ángeles leales, o desobediente. Si hubiese soportado la prueba, la instrucción a sus hijos habría sido solamente de lealtad. Su mente y sus pensamientos hubieran sido semejantes a la mente y los pensamientos de Dios. Habría sido enseñado por Dios como su labrador y constructor. Su carácter habría sido modelado de acuerdo con el carácter de Dios (SDA Bible Commentary, t. 7, p. 1082).

3. Para repoblar el cielo hay ciertos requerimientos de parte de Dios: 1 Tesalonicenses 5: 23
Santidad de espíritu, santidad de la mente y santidad del cuerpo.

4. Otros buenos consejos del apóstol Pablo:

a. ¿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 (1 Corintios 6: 19, 20).

b. Así, que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional (Romanos 12:1).

III. LOS ADVENTISTAS, UN PUEBLO MARAVILLOSO

1. En 1958 la Universidad Adventista de Loma Linda, California, comenzó a hacer un estudio con 23.000 adventistas para descubrir de qué morían y si su estilo de vida tenía consecuencias en la salud y en el



tiempo de vida. Ese estudio fue llamado Estudio de la Mortalidad de los Adventistas.

2. Al mismo tiempo la Sociedad Americana de Cáncer hizo un estudio usando una población similar en cantidad, nivel cultural y social. De este modo se hizo posible la comparación entre los dos grupos y se notaron diferencias sorprendentes:

a. **Los hombres adventistas:** Vivían de 5 a 8 años más, tenían 40 % menos de cáncer y tenían 34 % menos de infarto cardíaco.

Las mujeres adventistas: Vivían de 2 a 5 años más, tenían 24 % menos de cáncer y tenían 2 % menos de infarto cardíaco.

Comparación de causas de muerte en porcentaje:

Causa de muerte	Mortalidad Californianos	Mortalidad Adventistas
Enfermedades Coronárias	100	55
Derrame cerebral	100	53
Diabetes	100	55
Úlceras pépticas	100	42
Cirrosis de hígado	100	13
Bronquitis y enfisema	100	32
Cáncer de pulmón	100	20
Cáncer de laringe y garganta	100	5
Cáncer de esófago	100	34
Cáncer de tubo digestivo	100	65
Cáncer de vejiga	100	28
Cáncer de mama	100	72
Cáncer de útero	100	62
Otros cánceres	100	66
Accidentes de tránsito	100	54

3. Este estudio resultó tan significativo que el Ministerio de Salud de los Estados Unidos resolvió invertir recursos económicos en un nuevo estudio para descubrir por qué la salud de los adventistas era tanto mejor

que la de los no adventistas. Este nuevo estudio se llamó Estudio de la Salud de los Adventistas y se inició en 1972 tomando a 34.198 adventistas para acompañar su historia clínica. Inicialmente cada adventista participante llenó un cuestionario con más de 300 ítem que definían su estilo de vida. A lo largo de los años se ha estado observando el efecto que tiene el estilo de vida en la salud de las personas. Como consecuencia de estas evaluaciones ya han aparecido centenares de artículos en la literatura médica mundial.

4. En el año 1992, después de 20 años de acompañamiento, fue posible dividir los adventistas en tres grupos, con estilos de vida diferentes y evaluar los resultados:

a. **Grupo 1:** Adventistas que daban mayor énfasis en comer frutas y verduras.

Grupo 2: Adventistas que comían la mayoría de las cosas pero poco (régimen bajo en calorías).

Grupo 3: Adventistas que comían bastante carne roja, usaban alimentos grasos, comían mucho huevo y bebían café.

Los adventistas del grupo 3 tienen 4 veces más posibilidades de morir que los del grupo 1 y 2.

5. Otras conclusiones generales del estudio

a. Los adventistas relativamente **delgados** viven de 3 a 4 años más.

Hacer **ejercicio físico** moderado y con regularidad hace vivir otros 3 o 4 años más. Comer muchas **frutas y verduras** regularmente garantiza una expectativa de vida de 4 a 5 años más.

Por lo tanto un adventista que sea relativamente delgado, que como muchas frutas y verduras y que haga ejercicio regularmente, puede tener una esperanza razonable de vivir 10 a 12 años más que un



adventista relativamente obeso, que no hace ejercicio y que come mucha carne y grasas.

6. Hábitos que influyen en la salud

El estudio evidenció algunos hábitos que influyen en la salud y en la longevidad:

- a. Las personas que comen **muchas frutas y verduras y poca carne** tienen menor riesgo de contraer cáncer de pulmón, del tubo digestivo y de las vías urinarias.

Comer **pan integral** regularmente disminuye en 40 % el riesgo de infarto.

Comer algunas **nueces, castañas, avellanas, manís**, más de 4 veces por semana, disminuye el 50 % el riesgo de infarto.

Comer **carne roja** más de 3 veces por semana aumenta el riesgo de un infarto fatal entre el 60 % al 70 % en los hombres y el 30 % en las mujeres

Más de 2 cucharas de **café** por día, duplican el riesgo de cáncer de vejiga. El uso del **café**

parece duplicar también el riesgo de cáncer de intestino grueso.

7. En 1996 el estudio completó 25 años y nuevos descubrimientos fueron evidentes:

- a. Los **vegetarianos** tienen menos cáncer de cualquier tipo y menos infartos de miocardio.

Comer **nueces** más de 5 veces por semana además de disminuir el riesgo de infarto, disminuye en 15 % la mortalidad en general. El **ejercicio físico** regular es benéfico aún después de los 85 años. La mortalidad de los ancianos que hacen ejercicio con regularidad es de 20 % menos.

Comer **frutas** 2 veces al día reduce en 43 % la mortalidad en general.

Comer **ensaladas verdes** diariamente reduce en 35 % la mortalidad en general.

Comer **carne más de 4 veces por semana**, aumenta en 80 % el riesgo de un infarto fatal.

Comer **carne más de 3 veces por semana**, aumenta también en 80 % el riesgo de tener cáncer de colon.

Comer **porotos 3 veces por semana**, disminuye en 40 % el riesgo de tener cáncer de colon.

CONCLUSIÓN

Hemos visto que un Dios maravilloso, nos dio **un cuerpo maravilloso**.

También vimos que ese Dios maravilloso tiene **un propósito maravilloso** para nosotros: **repoblar el cielo**.

Finalizamos viendo como un Dios maravilloso ha hecho de los adventistas **un pueblo maravilloso**. Que nuestra sincera y sentida oración de hoy sea: **SEÑOR, TE ENTREGO MI CUERPO**

[Volver al Índice](#)

