

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ ARRANCA UN NUEVO CICLO. ¡A METERLE GANAS, MUCHACHOS!

### P 3. HECHOS



## El doctor que comió 720 huevos en un mes y sorprendió a todos

SERVICIOS INTERNACIONALES

REDACCION@ELSIGLO.COM.PA

**RETO CIENTÍFICO.** El doctor Nick Norwitz, estudiante de medicina en la Universidad de Harvard con un doctorado en metabolismo de Oxford, decidió poner a prueba una de las creencias más repetidas en la nutrición: que comer demasiados huevos eleva el colesterol y daña el corazón.

Durante 30 días seguidos, Norwitz se alimentó con 24 huevos diarios, para un total de 720 en un mes. La dieta aportó más de 133 mil miligramos de colesterol, una cifra que cualquier médico tradicional calificaría de peligrosa. Sin embargo, los resultados fueron lo contrario de lo esperado.

En las primeras dos semanas, sus niveles de colesterol LDL, conocido como el “malo”, bajaron un 2 %. Y en las siguientes dos semanas la caída fue todavía mayor, alcanzando cerca de un 20 % en total. “Fue un resultado sorprendente, incluso para mí”, admitió.

Norwitz explicó que el organismo cuenta con un mecanismo de regulación: al detectar colesterol en exceso, el intestino envía señales al hígado para que reduzca su producción interna.

Redes Sociales

**EXPERIENCIA**

El médico aclaró que su caso no debe tomarse como una receta para todos.

**FIESTERA Y NATURAL**

A Carolina le encantan los paseos de fin de semana para estar en contacto con la naturaleza, y no se pierde los festivales que se celebran a lo largo del año en todo el país.

## Desempleo: jóvenes y mujeres son las más golpeadas

EMILIA ZEBALLOS

EZEBALLOS@ELSIGLO.COM.PA

Archivo / El Siglo

Miles de familias esperan oportunidades laborales que les permitan sostener sus hogares y alcanzar estabilidad, mientras la paciencia ciudadana se agota ante cifras que muestran un panorama preocupante.

En las últimas encuesta el desempleo, los salarios bajos y la inseguridad encabezan la lista de inquietudes. Detrás de estos números hay jóvenes sin posibilidad de iniciar su vida productiva, madres que dependen de trabajos temporales e informales y profesionales que no logran crecer en el mercado laboral.

Las estadísticas oficiales reflejan que el desempleo general en Panamá alcanza el 9.5%, mientras que entre los jóvenes llega al 17.8%, con un impacto mayor en las mujeres. Entre 2013 y 2023 se perdieron más de 26 mil empleos formales en el sector privado.

La APEDE reconoce los avances de programas como Mi Primer Empleo y la labor del ITSE, que con innovación y calidad académica ha mejorado la empleabilidad de sus egresados. Sin embargo, advierten que el reto no es solo abrir la puerta al primer empleo, sino garantizar puestos sostenibles, bien remunerados y con oportunidades de crecimiento.

“El empleo digno es la base de una sociedad más equitativa y estable. La ciudadanía no pide diagnósticos ni promesas, pide resultados”, recalcó Giulia De Sanctis, presidenta de APEDE, quien insistió en que la generación de trabajo debe ser la prioridad nacional.