

Matemática Aplicada, y del Dr. Eran Elinav, del Departamento de Inmunología. Segal dice: "Decidimos enfocarnos en el azúcar en la sangre ya que niveles elevados de azúcar son un factor de riesgo importante relacionado con la diabetes, la obesidad y el síndrome metabólico. Las grandes diferencias que encontramos en el incremento de los niveles de azúcar en la sangre entre distintas personas que consumieron comidas idénticas, explica por qué elecciones alimentarias personalizadas probablemente ayuden más a la gente a tener buena salud, que consejos nutricionales universales". De hecho, los científicos descubrieron que distintas personas responden de manera muy diferente tanto a comidas simples como a complejas. Por ejemplo, los niveles de azúcar en la sangre de un número grande de participantes se elevó abruptamente después de consumir una comida con glucosa estandarizada, pero en el caso de muchos otros, los niveles de azúcar sanguíneos se incrementaron al comer pan blanco pero no después de la comida con glucosa. Elinav: "nuestro objetivo en este estudio fue encontrar los factores que determinan una respuesta individualizada de los niveles de glucosa en la sangre ante la ingestión de comida.

Nosotros utilizamos esa información para desarrollar recomendaciones nutricionales personalizadas que puedan ayudar a prevenir y tratar la obesidad y la diabetes, que son algunas de las epidemias más severas en la historia de la humanidad." David Zeevi y Tal Korem, estudiantes de doctorado en el laboratorio de Segal, condujeron el estudio. Ellos colaboraron con el Dr. Niv Zmora, quien es médico y realiza sus estudios de doctorado en el laboratorio de Elinav, y con la estudiante de doctorado Daphna Rothschild y la Investigadora Asociada, la Dra. Adina Weinberger, del laboratorio de Segal. El estudio fue único en su escala y en la inclusión del análisis de los microbios del intestino, colectivamente conocidos como microbioma, que recientemente se ha mostrado juegan un papel importante en la salud y en la enfermedad de los humanos. Los participantes del estudio fueron equipados con pequeños monitores que medían continuamente sus niveles de azúcar en la sangre. Se les pidió que registraran todo lo que comían así como información relacionada a su estilo de vida como el dormir y la actividad física. En total, los investigadores evaluaron la respuesta de distintas personas a más de 46,000 comidas. Tomando en cuenta estos múltiples factores, los científicos generaron un algoritmo para predecir la respuesta personal a la comida basado en los estilos de vida de las personas, el historial médico, y la composición y función de su microbioma. En un estudio sucesivo con otros 100 voluntarios, el algoritmo predijo de manera exitosa el incremento del azúcar en la sangre al ingerir distintas comidas, demostrando que podía ser aplicado a nuevos participantes. Los científicos pudieron mostrar que el estilo de vida también es importante. La misma comida afectó los niveles de azúcar en la sangre de manera distinta en la misma persona, dependiendo, por ejemplo, de si su consumo fue antecedido por ejercicio o por un período de sueño. En la etapa final del estudio, los científicos diseñaron una intervención dietaria basada en su algoritmo; esto fue una prueba de la capacidad de poder prescribir recomendaciones dietarias personales que disminuyan el efecto de los niveles de glucosa en la sangre en respuesta a la comida. A los voluntarios se les asignó una "buena" dieta personalizada durante una semana y una "mala" dieta personalizada durante otra semana. Tanto la buena como la mala dieta fueron diseñadas con el mismo número de calorías, pero diferían para cada participante. Algunos de los alimentos de la "buena" dieta de una persona, formaban parte de la "mala" dieta de otra. Las "buenas" dietas de hecho lograron mantener el azúcar sanguíneo en niveles estables y saludables, mientras que las "malas" dietas frecuentemente provocaron picos en los niveles de glucosa, todo durante una sola semana de intervención. Además, como resultado de las "buenas" dietas, los voluntarios experimentaron cambios consistentes en la composición de su microbioma intestinal, lo que sugiere que el microbioma puede ser afectado por las dietas personalizadas y también jugar un papel en la respuesta de los niveles de azúcar sanguíneos en los participantes. Los científicos están actualmente enrolando voluntarios Israelíes para un estudio a largo plazo sobre la intervención dietaria que se enfoca en personas con niveles consistentemente altos de azúcar en la sangre, quienes se encuentran en riesgo de desarrollar diabetes. El objetivo es prevenir o retrasar la enfermedad. ☆LatamIsrael

CENBEHATI

CENTRO DE ESTUDIOS NETZARITA BENEY HATIKVAH

ALIANZA NETZARITA AMI DE ARGENTINA

BS"D

Parashat Miketz (10) (después)



Torah: Bereshit 41:1-44:17
Haftará: Zechariah 2:14-4:7
Código Real: Meir 14:1-31

Nerot



(Ciudad de Buenos Aires)
30 Kislev 5776 (12/12/2015)
Kabat Shabat.....: 19:38
Havdaláh.....: 20:44

Resumen por el Jajam Dan Avraham Hayyim

Miketz significa "al cabo" o "después", siempre aludiendo al factor tiempo. Dos largos años tiene que esperar Yosef aun, encerrado en la celda, hasta que finalmente llegó el tiempo de su liberación. Todo comienza a cambiar cuando el Faraón tiene dos sueños, uno de vacas gordas y flacas y otro, de espigas hermosas y espigas secas. El monarca, perturbado por el sueño, busca interpretarlos. Y entonces pide a sus sacerdotes que lo interpreten. Al no encontrarse nadie capaz de hacerlo en todo el gobierno, la noticia llega al copero quien recién entonces se "acuerda de Yosef".

La orden es dada y Yosef es sacado de la prisión, preparado y presentado ante el Faraón. Luego de darle al Eterno el honor debido a Su Nombre, Yosef recuerda al monarca ambos sueños y además, se los interpreta a plena satisfacción del emperador.

Debido a la naturaleza profética del sueño, en realidad era un mismo sueño dado en dos formas diferentes, Yosef da ciertas recomendaciones administrativas al Faraón quien no encuentra mejor candidato que el propio Yosef para dirigir la economía del país en los siete años de abundancia que vienen de tal manera que haya suficiente comida para los siete años de escasez que le seguirán.

De esta manera, el preso se convierte en gobernador supremo del gobierno, solamente por debajo del Faraón mismo. Se le entrega a Yosef una mujer por esposa, de nombre Asenat, nada menos que la hija de Potifar, y de esa relación nacen dos hijos, Manasés y Efraín.

En efecto, viene siete años de extraordinaria abundancia y Yosef toma las medidas necesarias para almacenar tantos granos como sea posible. A los siete años de escasez siguen siete años de hambrunas y he aquí que solamente Egipto tenía



suficiente trigo para saciar el hambre de la región.

Esto causa que Yaakov envíe a sus diez hijos mayores a Egipto para procurar comprar alimentos y regresar. Benyamim queda en casa con su padre, pues este tiene temor de enviarlo, no sea que le ocurra alguna desgracia como a su hijo Yosef.

Al llegar a Egipto, Yosef, vestido como egipcio y hablando el idioma egipcio, no es reconocido por sus hermanos, pero él sí los reconoce, y estos "se postran" ante el gobernador mientras se presentan. Contrario a lo esperado, el gobernador acusa a sus hermanos de "espías" a fin de causar que Benyamim, su hermano, sea traído a su presencia y verificar con sus propios ojos que estaba vivo y sano. Como excusa, Simón es dejado de rehén en una cárcel especial a fin de asegurarse que sus hermanos regresen con Benyamim.

Mientras descienden de Egipto hacia Jebrón, en una parada del camino descubren el dinero que habían pagado por el trigo guardado en sendas bolsas de sus costales. Confundidos y sin comprender lo que está sucediendo, continúan su camino a casa.

Al comenzar a terminarse la provisión adquirida, Yaakov insiste en que volvieran a Egipto por más trigo, pero el factor Benyamim crea una disputa familiar hasta que Judá asume total responsabilidad con el alma del muchacho y finalmente Yaakov lo deja ir con el resto de sus hermanos. Al llegar a Egipto son recibidos por Yosef en persona quien tratándolos amablemente y saludando especialmente a Benyamim, libera a Simón, conforme había prometido. El dinero encontrado en los costales en el primer viaje, es devuelto, pero no recibido. Compran más alimentos y repletos de víveres regresan a casa. Pero en el camino son interceptados por la guardia personal de Yosef y acusados de ladrones, por haber hurtado la copa de plata de Yosef. En verdad, dicha copa había sido escondida ex profesamente como parte de plan maestro concebido por Yosef para bendecir a sus hermanos y al resto de la familia. Molestos en gran manera por la acusación, y para probar su inocencia, proponen que al dueño del costal donde encuentren la copa, que sea hecho siervo de Yosef. Se busca la copa, desde el mayor hasta el menor y he aquí que aparece en el costal de Benyamim, quien, por la propia palabra de sus hermanos, queda convertido en esclavo personal del gobernador de Egipto. La angustia hace presa de todos, se presentan de nuevo ante el gobernador, y de nuevo se postran los once ante su presencia pero Yosef decide que "el varón en cuya mano fue hallada la copa, será mi esclavo, pero vosotros iréis en paz a vuestro padre".

Haftaráh

Después de recibir una revelación profética mediante un sueño, el rey Shelomó se presenta delante del Eterno y ofrece sacrificios de paz y se regocijó con sus oficiales y siervos. Regresando entonces a sus audiencias, se presentan delante del rey dos mujeres en una disputa familiar. Las dos, recién paridas, vivían juntas en un mismo cuarto y una de ellas, por un descuido

mientras dormía, aplastó al bebé y se asfixió. Al darse cuenta, lo cambió a su amiga por el vivo.

Cuando la madre del bebé vivo descubre su hijo muerto y reconoce lo que había acontecido, hubo una altercado y deciden presentarse ante el rey. Una decía: el bebe muerto es el tuyo, y el vivo es el mío. La otra decía: el vivo es el mío, el muerto es el tuyo. La decisión "salomónica" fue ordenar que tomaran al bebé vivo y se partiera a la mitad, dando a cada madre una de las partes.

Ante tal decisión, la verdadera madre, conmovida, prefiere perder la patria potestad de su hijo, antes de verlo muerto. Así que pide al rey que deje al niño a la otra. Tal acción mostró a Salomón la identidad de la verdadera madre. La sabiduría del monarca se hizo evidente y su fama se extendió pronto por todo Israel, ganándose el respeto y el cariño del pueblo.

De este incidente aprendemos que cuando pedimos al Eterno sabiduría de lo Alto para atender los asuntos del Reino, nuestro Padre que es bueno, no los concede. Y de ahí que fue escrito: "Si alguno tiene falta de sabiduría, que la pida a Eloha, el cual da a todos abundantemente".

Sin embargo, la sabiduría no es un fin en sí misma, sino un instrumento para alcanzar el verdadero fin, que es la justicia del Reino, como afirma el último pasuk de la haftaráh: "Sabiduría de Eloha para administrar justicia".

HaTzofen HaMaljutí

Debido a la fiesta de Janucá, la sección del Código Real es compartida entre el Shabat pasado y el presente. Favor mirar el resumen de la sección previa.

✧ Extraído de Torahdiario.

Para Reflexionar: "Un Día más Otro"

Gran parte de la ciencia de la vida consiste en aprovechar al máximo el día presente, el hoy, olvidando el pasado y dejando en paz el futuro.

Hay personas que cargan sobre sus hombros tres sacos a la vez. Uno liviano y fácil de llevar, el de penas, trabajos y alegrías de un solo día, el de hoy. Un segundo saco pesado y abrumador, el del pasado, son esas personas que recuerdan permanentemente las penas pasadas, los fracasos que tuvieron, se empeñan en remover las heridas y continúan sangrando, nunca cicatriza. Un tercer saco de gran porte, el del futuro, son los que miran al mañana con miedo, dudas, temores y pesimismo.

Llevar hoy la carga de mañana, unida a la de ayer, hace

vacilar y tambalear al más fuerte, agobiándolo y desperdiciando el día presente.

HaShem creó la vida más sencilla y agradable, nos dice.

"Iom Iom" "Día Día".

Dale a cada día su dedicación y bendición. Él creó el día para vivirlo plenamente, material y espiritualmente, trabajar vigorosamente y la noche para dormir, descansar y levantarnos renovados.

Así en realidad la vida consta de un solo día, vivir un solo día por vez, si puedo sacar de mi pasado alguna buena lección, lo hago, vale la pena, de lo contrario, lo olvido.

Nada gano recordando mis problemas y amargas del ayer.

Todos pueden soportar su carga por pesada que sea, hasta la noche, todos pueden realizar su trabajo, por duro que sea,

durante un día, todos pueden vivir pacientemente, de modo amable y sano hasta que el sol se ponga, y esto es realmente lo que el Creador nos propone.

Un día más otro, conforman una vida entera.

Cuidemos este día, porque es la esencia de la vida, en su breve curso está la razón de nuestra existencia.

El hoy bien vivido hace del ayer una experiencia de maduración y superación.

El hoy bien vivido nos brinda cada mañana una visión de esperanza, optimismo y oportunidades.

Tengo un día de vida y con él puedo hacer maravillas.

Gracias HaShem por todo lo que me das.

Actualidad y Ciencia

Los efectos de la comida en los niveles de azúcar en la sangre son individuales.

i Qué alimento es más probable que aumente los niveles de azúcar en la sangre, el sushi o el helado? De acuerdo con un estudio del Instituto Weizmann, publicado en la edición del 19 de noviembre de la revista Cell, la respuesta varía de persona a persona. El estudio, monitoreó durante una semana de manera continua los niveles de

azúcar en la sangre de 800 personas.



Los efectos de la comida en los niveles de azúcar en la sangre dependen de cada persona y no de la comida en sí misma. El estudio más grande en su tipo sugiere que las recomendaciones

nutricionales deben ser personalizadas y revela que la reacción del cuerpo a cualquier alimento es altamente individual. El estudio, llamado Proyecto de Nutrición Personalizada (www.personalnutrition.org), fue realizado por los grupos del Prof. Eran Segal, del Departamento de Ciencias de la Computación y