

VIDA SALUDABLE

# Cómo frenar en seco los malos hábitos

Una actividad física regular junto a un descanso adecuado, unidos a una dieta equilibrada y la labor preventiva ejercida desde el conjunto de la sociedad, entre los consejos básicos señalados por los expertos para evitar enfermedades

JAVIER EXPÓSITO

La vida sedentaria, el estrés, las comidas rápidas, la falta de sueño, el abuso del alcohol y del tabaco... Ciertos hábitos de vida incardinados en el día a día de la población incrementan el riesgo de sufrir ciertas patologías. De hecho, una gran cantidad de enfermedades se podrían evitar corrigiendo algunas de estas costumbres.

Como afirma el doctor Juan Francisco Navarro, secretario de la Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene (Sempsh), podrían prevenirse «todas las enfermedades de las que existe un conocimiento relevante sobre sus causas», salvo aquellas «que tienen una causa estrictamente genética, las que están determinadas por factores ambientales no modificables por el individuo y las que tienen un origen iatrogénico [producidas por el médico]».

Más allá de la gravedad de las enfermedades que pueden derivarse de los hábitos inadecuados para

dios coronarios en nuestro territorio», indica el experto.

Aunque los valores de colesterol en sangre que se consideran perjudiciales varían en función de cada paciente particular, la Fundación Española del Corazón señala los 200 mg/dL como la barrera que no se ha de franquear. Y con estos baremos en la mano, 14,5 millones de españoles (un 37,4% del total) presentan niveles de colesterol en el límite o elevados, según el estudio Enrica (Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España), citado por el Instituto Flora.

## SOLUCIONES

Asociadas al colesterol, la obesidad y el sobrepeso se presentan como otros de los problemas de salud que más acucian a la sociedad de consumo. Ambas patologías provocan en todo el mundo más de 2,5 millones de muertes al año, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Asimismo, la inactividad física es otro de las cuestiones de salud pública que señala el organismo mundial: la OMS cuantifica en un 60% a la población mundial el que no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios saludables.

¿Las causas? Básicamente, la creciente urbanización del territorio, con los problemas que conlleva: la superpoblación, el aumento de la pobreza y la criminalidad, la gran densidad de tráfico (con la consiguiente mala calidad del aire), así como la falta de entornos favorables para la realización de dichas actividades físicas (como parques, jardines, instalaciones deportivas, etc.).

Pese a estos impedimentos, todos podemos cambiar nuestros hábitos en un momento dado. Desde la Sempsh, ofrecen algunos consejos básicos para seguir una línea de vida saludable: «Realizar actividad física regularmente en función de la edad y circunstancias de cada

uno, dormir un número de horas suficiente, evitar el consumo de sustancias tóxicas y las conductas de riesgo para la salud, llevar una dieta variada y desarrollar una relación equilibrada con las personas de nuestro entorno», explican desde el organismo.

Estos nada utópicos hábitos pueden complementarse con una labor preventiva, que va desde revisiones periódicas o chequeos hasta

evitar la exposición a determinados agentes externos nocivos para la salud (alcohol, tabaco, etc.).

## IMPLICACIÓN

Para llevar a cabo esa labor preventiva en la sociedad, muchos son los actores que pueden implicarse. El doctor Juan Francisco Navarro da algunas claves: «Desde los órganos legislativos que emiten normativas hasta la actividad preven-

tiva que se realiza en la consulta médica o de enfermería, pasando por programas de promoción de la salud comunitarios y de educación para la salud en la escuela, lugares de trabajo, etc.».

E incide en la labor «de cualquier tipo» que puedan realizar los propios medios de comunicación en su vertiente divulgativa, «desde un cartel o un folleto hasta una película de cine», concluye.

## Al 67% de la población española no le preocupa su nivel de colesterol, según el Instituto Flora

la salud, el principal problema es la falta de conocimiento de la importancia de dichas afecciones.

Por ejemplo, el colesterol. Según un informe elaborado por el Instituto Flora, el 67% de la población española no está preocupada por sus niveles de colesterol. En palabras de José Luis Llisterrí, presidente de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), «es un dato alarmante, puesto que en España las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad y se estima que la hipercolesterolemia causa una quinta parte de los episo-

## NUTRICIÓN

Desde la variedad en la elección de los alimentos hasta beber entre 1,5 y dos litros de agua al día, las recomendaciones de los expertos en nutrición se focalizan en el cuidado de la salud. Realizar entre cuatro y cinco comidas diarias, no saltarse el desayuno, aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas y controlar la ingesta de fritos, entre los consejos más repetidos en los consultorios. / ANJELIKAGR



## Obesidad infantil: problema de salud pública del siglo XXI

La Organización Mundial de la Salud (OMS) califica, sin ambages, a la obesidad infantil como «uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI». Este organismo consideraba que en 2010 había 42 millones de niños con sobrepeso, de los

cuales cerca de 35 millones vivían en países en desarrollo. Un niño con sobrepeso tiene altas probabilidades de convertirse en un adulto con diabetes o enfermedades cardiovasculares, por lo que el cuidado debe resultar extremo para

paliar esta «epidemia», como lo califica la OMS. Para ello, este organismo ofrece consejos básicos para padres y niños: aumentar el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos; reducir la ingesta de grasas (con

la sustitución de las saturadas por las insaturadas) y los azúcares, así como mantener la actividad física de un mínimo de 60 minutos diarios. Cuestiones nada baladíes para reducir el impacto de este problema y plantear un futuro más saludable.