



► 23 Noviembre, 2014

Sur. Ya no es ningún secreto. Hoy en día todos sabemos que para mantenernos sanos y jóvenes, con un aspecto saludable y con un peso ideal, debemos hacer un pequeño esfuerzo. Pero es un esfuerzo muy rentable: el cuerpo humano da mucho más de lo que recibe.

Y es que para mantenernos sanos, tenemos que seguir una dieta equilibrada y hacer algo de ejercicio. Solamente así podremos obtener el beneficio más inmediato de la salud: la belleza.

Tampoco es un sacrificio tan grande: con seguir la dieta mediterránea, la de nuestros padres y abuelos, ya estamos disfrutando de la dieta más saludable del mundo. Y no solo la más sana, sino también una de las más exquisitas, alabada por médicos y cocineros a partes iguales.

La consecuencia de no llevar una dieta adecuada que nos proporcione salud ha hecho que la población española afectada por el sobrepeso y la obesidad, cuyo Índice de Masa Corporal (IMC) sobrepasa la cifra 25, alcance hoy en día el 45 por ciento. En tan solo diez años los obesos han pasado de representar el 16 por ciento a escalar un espectacular 20 por ciento.

Lo más paradójico es que la obesidad prevalece mucho más en el sur de España que en el norte, zonas donde la dieta mediterránea se debería dar de forma natural. Andalucía, Murcia y sobre todo Canarias, estaban hace cinco o seis años entre un 23 por ciento y un 24 por ciento.

A la hora de hablar del sobrepeso se tiende a pesar en este problema como un problema estético, más que como un problema de salud que afecta a nuestro corazón, a nuestro hígado, riñones... que provoca infartos y diabetes y una larga lista de afecciones que

VIDA La fórmula para conseguir un cuerpo sano y por tanto activo está clara: consumir alimentos de la dieta mediterránea y practicar algún deporte

UN SECRETO A OJOS VISTA

pueden resultar en muchos casos fatales. El sobrepeso puede que esté reñido con la belleza -cosa que es relativa, en cualquier caso-, pero no debemos olvidar que lo importante a la hora de bajar de un peso excesivo es cuidar nuestra salud. Esa debe ser la razón primera y fundamental.

Sin embargo, es verdad que el ideal de belleza imperante tiene una gran importancia en la propia valoración del cuerpo. Así lo reflejan numerosísimos estudios realizados hasta la fecha. Cuando más alejada se ve una persona de este ideal, más insatisfacción puede experimentar y más necesidad tiene

respecto a la fibra dietética, éste no es un nutriente esencial, pero como el resto de alimentos su falta sí puede contribuir a la aparición de diversas enfermedades con el paso del tiempo.

De este modo, se recomienda una ingesta de fibra de 25-30 gramos por día, o de 10-13 gramos de fibra por 1.000 kilocalorías consumidas. Para conseguirlo hay que aumentar el consumo de cereales integrales, e incluir en la ingesta diaria fruta (al menos 3 piezas al día) y verdura (2 veces al día) y legumbres (al menos dos veces por semana).

MOTIVOS SALUDABLES

Los datos con respecto a la belleza siguen siendo relevantes, y demuestran que nada menos que el 65 por ciento de nuestros jóvenes y adolescentes se sienten insatisfechos con su cuerpo y expresan su deseo de modificarlo. Los especialistas alertan además que el problema no es sólo exclusivo de la juventud actual, de modo que entre la población adulta hay también claros indicios de que puede estar aumentando dicha malsana preocupación.

Malsana porque normalmente es fruto de un ideal de belleza falso, creado por la publicidad y los estereotipos culturales.

Es por ello que los expertos

recomiendan tomar medidas saludables siempre con la vista puesta en el alcanzar la mejor salud posible, y no tanto en el aspecto físico. Esto es así porque de este modo es más fácil mantener una rutina con un objetivo que siempre va a estar ahí -y que además, de todas formas, nos va a proporcionar un aspecto mucho más saludable-, que si nos centramos en un objetivo que se alcanza y que ya no nos obliga a seguir comiendo bien o haciendo ejercicio.

Ejercicio y deporte que generan grandes beneficios para nuestra salud, previenen enfermedades

de cada cinco adolescentes españoles corre el riesgo de sufrir una dolencia cardiovascular cuando sea adulto, por llevar una vida sedentaria desde muy pequeño y por alimentarse de manera poco sana, con una dieta rica en azúcares y grasas.

Solo un 43 por ciento de los escolares entre 6 y 18 años realiza cinco o más horas de actividad físico-deportiva a la semana, según el estudio 'Hábitos deportivos de la población escolar en España', que refleja que esta práctica no alcanza los niveles óptimos de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Así, España es, tras EEUU e Inglaterra, el tercer país del mundo desarrollado con mayor porcentaje de población infantil y adolescente obesa o con sobrepeso, y es que el 40 por ciento de los jóvenes entre 13 y 18 años no practica nunca deporte.

De este modo, si tenemos en cuenta la dieta, vigilamos lo que comemos -no solo buscando los platos más saludables sino también evitando aquellos productos que pueden ser nocivos para nuestro organismo-, hacemos deporte y abandonamos hábitos como el tabaco o el alcohol, conseguiremos salud, y por supuesto bienestar.

El fundamento principal a la hora de perder peso ha de ser el bienestar

de modificar su peso a toda costa. Pero esto puede ser peligroso, por lo que se aconseja a los interesados en hacer una dieta para bajar del sobrepeso que apuesten por pérdidas moderadas de modo que ésta sea gradual.

Para ello, una dieta rica y variada, completada con dosis adecuadas de fibra, es fundamental. Con

Mantener hábitos de vida saludables es imprescindible

des y mejoran nuestro propio aspecto y que por tanto no debemos abandonar nunca. Es por ello que cada vez más facultativos recomiendan distintas prácticas a sus pacientes ante las alarmantes cifras de patologías relacionadas con el sedentarismo y la obesidad.

Por increíble que parezca, uno



Cada vez más las personas son conscientes de que la salud se ha de cuidar. Aunque no es necesario mucho esfuerzo: el cuerpo humano es muy agradecido y ofrece mucho más de lo que recibe.