



► Julio, 2015

# BUENOS HÁBITOS QUE SALVAN VIDAS

Fomentar unos buenos y saludables hábitos de vida desde la infancia es vital para tener una vida plena, además de ayudar a prevenir muchas enfermedades en la edad adulta

REDACCIÓN

Llevar una vida activa y cuidar la alimentación permite a los adultos prevenir numerosas enfermedades, sobre todo aquellas que más se relacionan con el sedentarismo, como la hipertensión o la obesidad. Hacer ejercicio moderado al menos 30 minutos al día ofrece grandes ventajas para la salud, pero no todos los adultos siguen las recomendaciones dadas por los médicos especialistas. Fomentar desde la infancia costumbres beneficiosas para nuestro organismo como controlar la alimentación, consumir al menos cinco piezas al día de fruta y verduras, evitar los excesos en grasas y azúcares y acostumbrar a los más pequeños a llevar un estilo de vida activo es fundamental para garantizar su buena salud en la etapa adulta.

En este sentido, el sector asegurador está impulsando diversos programas de prevención de enfermedades en los que el deporte ocupa una parte relevante. De la misma manera, las aseguradoras patrocinan numerosos eventos deportivos populares para fomentar los valores del deporte y la promoción de una vida sana. La mayoría de ellos tienen, además, un carácter solidario.

El calendario está plagado de citas de este tipo. La última de ellas se celebró el domingo 5 de julio en Madrid, la primera edición de la carrera 15km MetLife Villa de Madrid, única en 15km celebrada en la capital y patrocinada por la aseguradora de vida y accidentes MetLife, en la que

participaron 3.000 corredores y cuya recaudación se destinará a ayudar al Hospital Ramón y Cajal y a la Fundación Educación Activa en investigaciones y becas de ayuda relacionadas con el tratamiento del trastorno del déficit de atención por hiperactividad.

## El valor de la prevención

Enfermedades como la obesidad o la hipertensión se están convirtiendo en males endémicos del siglo XXI, debido a que el ritmo de vida actual se caracteriza por el sedentarismo y el abandono de la vida activa. La prisa, el estrés y la falta de una actividad física adecuada hacen que nuestra salud se resienta. Y esto no afecta solo a los adultos, cada vez más niños y jóvenes sufren las consecuencias de no llevar unas rutinas de vida sana.

El sobrepeso, la obesidad y sus consecuencias, como la hipertensión o algunos tipos de diabetes pueden prevenirse o mejorarse recuperando hábitos saludables de alimentación y aumentando la actividad física, siempre dentro de unos valores razonables. Tan mala es la falta de ejercicio como someterse a intensos esfuerzos físicos sin estar acostumbrado. Antes de iniciar la práctica de ejercicio es recomendable acudir a un especialista para que realice un chequeo completo y pueda garantizar que retomar el deporte no va a suponer un riesgo añadido para la salud.



ISTOCK