

VIDA SALUDABLE

Una receta de cuatro 'ingredientes' para evitar el 80% de las enfermedades crónicas

VICENTE S. FONT

MADRID.- Tome nota: no fumar, tener un índice de masa corporal inferior a 30, llevar una dieta rica en frutas y verduras, y realizar ejercicio tres horas y media a la semana como mínimo. Éstas son las cuatro claves para llevar un estilo de vida saludable y reducir, en lo posible, la aparición de enfermedades de cualquier tipo.

O al menos es lo que asegura un grupo de investigadores que ha estudiado a lo largo de varios años la evolución de un grupo de pacientes de entre 35 y 65 años. En concreto, fueron 23.513 personas a las que se sometió, entre los años 1994 y 1998, a diversos cuestionarios y entrevistas sobre su estilo de vida, estatus socioeconómico, peso y estatura, y todo tipo de información sobre su salud. Después, se siguió durante varios años más observando su evolución.

Las respuestas fueron evaluadas teniendo en cuenta los cuatro factores 'saludables' mencionados anteriormente. La mayoría de participantes cumplía con entre uno y tres de los requisitos, un 4% de ellos no cumplía ninguno, y alrededor de un 9% eran los "pacientes perfectos" puesto que cumplían los cuatro principios saludables.

Los mismos cuestionarios fueron realizándose cada dos o tres años a todos los participantes del estudio. Teniendo en cuenta su sexo, empleo, edad y nivel de educación se llegó a la conclusión de que aquellos que cumplían los requisitos para llevar una vida más saludable, desarrollan enfermedades crónicas con menos probabilidad. Así, **las personas que llevan a cabo los cuatro factores, tienen un 78% menos de riesgo que aquellos que no llevan una vida saludable**.

Además, llevar a cabo las cuatro claves reduce hasta en un 93% el riesgo de diabetes, un 81% el de ataques al corazón y un 50% las probabilidades de sufrir un infarto cerebral. Además, llevar un estilo de vida adecuado también reduce las posibilidades de padecer **cáncer**, concretamente en un 36%.

Ser obeso es más perjudicial que fumar

De las cuatro características, la más influyente es la del peso. Así pues, según se afirma en el estudio (publicado 'Archives of Internal Medicine'), la obesidad es el factor que conlleva mayor riesgo a la hora de padecer enfermedades crónicas. Le siguen, en orden de influencia, el tabaco, el ejercicio y, por último, una dieta equilibrada.

Durante casi ocho años siguiendo la evolución de los pacientes, 2.006 de ellos desarrollaron nuevos casos de diabetes, ataques al corazón, ictus, o cáncer.

Este estudio científico vuelve a ratificar lo que es ya un hecho: **un estilo de vida saludable repercute notablemente en la salud de las personas**, y seguir los cuatro pasos que se dan en el estudio como la "receta" para tener unos hábitos sanos reduce considerablemente las posibilidades de padecer alguna enfermedad crónica.