

HÁBITOS SALUDABLES

# Eres lo que comes

*Los pilares de una vida saludable son: la alimentación, el ejercicio físico y el control del estrés*

Rosario Santa-María

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística, las tres principales causas de defunción entre los españoles se deben a enfermedades del sistema circulatorio, tumores y enfermedades del sistema respiratorio. Aunque no todos los males se pueden prevenir y algunos se deben a cuestiones genéticas, llevar una vida sana ayuda a envejecer mejor y a evitar algunas enfermedades.

En cuestiones de salud, se trata de vivir hábitos que, según M<sup>a</sup> Luisa Ferrerós, neuropsicóloga y directora de la unidad de psicología clínica y *parenting* de la Clínica Diagonal en Barcelona, "son actos que se realizan sin pensar, de manera automática porque, con el paso del tiempo, la persona ha automatizado esa rutina".

Estos cinco hábitos pueden ayudarle a vivir una vida mejor, más sana y longeva.

## OBESIDAD Y SOBREPESO

Eres lo que comes. Esta frase fue el título de un proyecto de Mark Menjívar, que se dedicó a fotografiar el interior de neveras de Estados Unidos, para descubrir los hábitos alimenticios de sus dueños. Según un informe de la Organización de las Naciones Unidas, de los 1.300 millones de personas que padecen obesidad en el mundo, ocho millones son españoles. En nuestro país, el sobrepeso afecta a casi un 40 por ciento de la población adulta, mientras que otro 39 por ciento tiene exceso de peso. En el año 2025, la ONU prevé que nueve de cada diez españoles estén por encima de su peso ideal.

El Dr. Ivan Mañero, que acaba de inaugurar una unidad específica de longevidad activa, en Ivan Mañero Clinic, en Sant Cugat del Vallès (Barcelona), asegura que el ser humano ha evolucionado mucho en muy poco tiempo: "Antiguamente, el hombre corría cincuenta kilómetros al día, para cazar y huir de las



LA FRUTA Y LA VERDURA DEBEN FORMAR PARTE DE LA ALIMENTACION DIARIA. FREDERIC CAMALLONGA

fieras y, en períodos de escasez de alimentos, estaba preparado para almacenar en su organismo los alimentos durante largo tiempo, hacer ejercicio y no pasar hambre". Sin embargo, desde hace dos siglos,

## ✪ POR ENCIMA DEL PESO IDEAL

En España, el sobrepeso afecta a casi el 40% de la población adulta, y un 39% tiene exceso de peso

## ✪ EN MOVIMIENTO

El ejercicio físico fomenta el bienestar emocional, ayuda a quemar la grasa y alivia el estrés

no es necesario practicar ejercicio para alimentarse y podemos comer de manera abundante y no siempre saludable.

Por si fuera poco, ingerimos alimentos muy distintos a los de nuestros antepasados, lo cual ha influido negativamente en nuestros órganos, porque los alimentos de hoy tienen –entre otros– menos fibra y más azúcar y sal, pero ni el páncreas,

ni el riñón, ni el hígado, ni los intestinos están preparados para asimilar estos ingredientes. "Nuestro cuerpo tiene dos quilos de bacterias buenas –asegura el Dr. Mañero– y está diseñado para eliminar grandes cantidades de toxinas que generamos. Pero si las bacterias son colonizadas por otras malas o las eliminamos con la alimentación o la contaminación, por ejemplo, se producen alteraciones en nuestro cuerpo". Por eso, hay tantos casos de enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, como la hipertensión y la diabetes y relacionadas con el sistema inmunológico, como las alergias.

## UNA COPA DE VINO AL DÍA

Investigaciones realizadas por el Instituto Nacional de la Salud americano han demostrado que no existen evidencias claras de que el consumo de bebidas alcohólicas –incluido el vino– pueda ser beneficioso para la salud. Los expertos que realizaron el estudio Predimed –que responde a las siglas Prevención con Dieta Mediterránea–, no obstante, recomiendan beber un vaso de vino al día, pero sólo en quienes ya son bebedores; no en abstemios. Según este estudio, el vino preserva nuestra salud mental, ya que previene contra la depresión.

Mientras los investigadores defienden

teorías antagónicas, la Encuesta Nacional de Salud 2011 – 2012 recoge que, en España, el 38,3% de los adultos consume habitualmente bebidas alcohólicas, siendo el porcentaje de hombres del 52,3% y de mujeres del 24,9%. Específicamente en Catalunya, el 65,1% de la población



## MENS SANA IN CORPORE SANO

Esta máxima clásica del poeta latino Juvenal sigue vigente dos mil años después. Hoy en día, en medicina antiedad, se considera que los pilares de una vida saludable son: la alimentación, el ejercicio físico y el control del estrés. Y es que el estrés, aunque en su justa medida es bueno, puede acelerar el envejecimiento corporal. Por eso, en algunas unidades antiedad, se enseñan técnicas de relajación; otras van más allá y someten a los

clientes a estados de frío con nitrógeno de entre 100 y 200 grados bajo cero para que puedan regular mejor sus defensas. También disponen de cámaras hiperbáricas, para que el paciente pueda respirar oxígeno al cien por cien y regenerar su organismo, ya que se ha demostrado que fortalece el sistema inmunológico.

Para conseguir incorporar estos cinco hábitos saludables, la clave está en individualizar el tratamiento en función de las peculiaridades

de cada persona, porque no existe "el café para todos". Pero para que se produzcan esos cambios, primero es necesario un proceso mental que provoque un cambio de actitud. Como asegura M<sup>a</sup> Luisa Ferrerós: "Si has conseguido con tu propio esfuerzo los objetivos que te has propuesto, tienes mayor autoestima y te sientes mejor contigo mismo. Porque no tienes cosas pendientes y te sientes liberado a nivel mental. Y, cuando estás a gusto en tu piel, eres más creativo, fructífero y feliz".



## ● HACER EJERCICIO



PERSONAS MAYORES REALIZAN DIFERENTES EJERCICIOS FÍSICOS EN EL PARQUE DE LA CIUDADELLA. A. B.

Según datos del INE referentes al 2011, el 41,3% de la población española se declara sedentaria, en un porcentaje del 46,6% en las mujeres y un 35,9% de los hombres. Estas cifras contrastan con las del Departament de Salut de la Generalitat, según el cual, en el año 2012, sólo el 17,8 por ciento de la población catalana adulta era sedentaria; mientras que el 70,5% de los catalanes de entre 15 y 69 años realizan algún tipo de actividad física saludable.

Los expertos recomiendan hacer deporte por la mañana, porque así sus efectos se notan durante el día y porque el ejercicio ayuda a quemar mejor la grasa, alivia el estrés y activa el organismo de manera casi inmediata. Por la noche, debido a la liberación de endorfinas, el deporte puede alterar la calidad del sueño. En ambos casos, conviene tener claro que el ejercicio ayuda al bienestar emocional y que conviene incorporarlo en la agenda

adulta bebe con moderación, según datos de la Encuesta de Salud de Catalunya de 2012 (Esca), publicada por el Departament de Salut de la Generalitat.

El Dr. Mañero considera que el secreto está en el término medio, en lo que se conoce como el fenómeno hormesis: "Es más beneficioso tomar una copa de vino, preferiblemente tinto, al día, que nada. Pero depende de la complejidad y del sexo de cada persona".

## ● FUMAR PUEDE MATAR

Esta frase acompaña numerosas cajetillas de tabaco. La advertencia debe de haber calado cuando, según la Encuesta Nacional de Salud, el número de fumadores en España ha descendido del 26,4% del año 2006 al 24% del 2011-2012. Es la cifra más baja en 25 años. Pero sigue siendo relevante que casi uno de cada cuatro españoles continúe fumando. Sobre todo, porque, según el INE, las muertes por enfermedades del sistema respiratorio son la tercera causa de defunción en nuestro país, ya que afectan al 10,9% de los españoles. Y la cifra ha aumentado en un 4,9 por ciento, en el 2011, a pesar de que había disminuido en los dos años anteriores. En los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) relativos a este mismo año, el consumo de tabaco sigue siendo la principal causa de

## ● CONSUMO DE TABACO

El número de fumadores ha descendido, pero uno de cada cuatro españoles sigue fumando

## ● ENFERMEDAD MORTAL

En nuestro país, el cáncer de pulmón provoca la muerte de uno de cada diez adultos

muchas de las principales enfermedades mortales del mundo, como problemas cardiovasculares o el cáncer de pulmón, provocando el fallecimiento de uno de cada diez adultos.

A pesar de que se sepa que fumar mata, su contenido en nicotina la hace muy adictiva entre los fumadores, creando dependencia. Para dejar el mal hábito de fumar, M<sup>a</sup> Luisa Ferrerós considera imprescindible la psicología inversa, que consiste en reestructurar el pensamiento: "Debes de pensar que fumar no es saludable y enfrentarte a la nueva realidad de no encender un cigarrillo, como algo bueno. Porque si piensas que es un castigo y sientes que debes de dejarlo porque se te impone desde fuera —porque puedes desarrollar cáncer de pulmón, por ejemplo—, el pitillo te resultará muy deseable y, cuando tengas ansiedad o estrés, te premiarás con una calada. Y, al final, sólo lograrás dejar de fumar cuatro días, un mes como máximo. Será muy difícil que consigas dejarlo del todo".

También hay que tener en cuenta que hay casos y casos. Ferrerós afirma que las personas que son controladoras y muy exigentes consigo mismas lo tienen más fácil para dejar de fumar; que aquellas que se sienten más libres y tienen menos autocontrol. "También está demostrado que cuantas menos responsabilidades se tienen y más libre se siente una persona, más fácil le resulta dedicarse tiempo a sí misma".

## Psoriasis el papel del paciente en tiempos de crisis



IMAGEN DE LA EXPOSICIÓN 'PSORIASIS: LA VERDAD AL DESNUDO'

La actividad de las asociaciones de pacientes es cada vez más importante en la relación médico-paciente, en el conocimiento sobre la patología y en la implicación con el tratamiento que se debe seguir. Papel clave en las enfermedades crónicas, como la psoriasis y la artritis psoriásica. En este caso, Acción Psoriasis, la asociación española de afectados de psoriasis y artritis psoriásica y familiares trabaja para mantener formado e informado al paciente.

Acción Psoriasis lleva 20 años trabajando para mejorar la calidad de vida de los pacientes de psoriasis y artritis psoriásica. En este tiempo, se han producido avances importantísimos en el conocimiento de la enfermedad y en los tratamientos que permiten hacerle frente. La presidenta de la asociación, Juana María del Molino, recuerda cómo la organización "consiguió ya hace muchos años la aportación reducida de los medicamentos de psoriasis para todos los pacientes" y explica que "ahora, en estos tiempos de crisis, nuestro papel pasa por conseguir que quienes padezcan esta enfermedad tengan acceso a los tratamientos que necesitan".

El director-gerente de la entidad, Santiago Alfonso, apunta que "Acción Psoriasis se ofrece a las administraciones para formar al paciente, para que actúe en consecuencia, que sea responsable con la medicación y con la atención que el sistema sanitario le ofrece". Para Alfonso, "una forma de racionalizar recursos es precisamente la formación del paciente".

Otro de los grandes objetivos de médicos y pacientes es que la población general esté informada sobre esta patología y sepa que no es contagiosa. Una de las últimas acciones realizadas para este fin es la exposición *Psoriasis: la Verdad al Desnudo*, en la que un total de 19 personas de distintas partes del mundo que viven con psoriasis descubren su piel y cuentan su historia más íntima. La muestra itineraria por los principales hospitales de la geografía española.

