

CÓMO TENER UNA VIDA SALUDABLE

¿Sabías que Chile ocupa el primer lugar del ranking sudamericano en obesidad femenina, y el segundo lugar entre hombres adultos? Mejorar los hábitos alimentarios y combatir el sedentarismo no sólo es esencial para bajar de peso, sino también para llevar un estilo de vida saludable y vivir mejor.



CHILE: LÍDERES SUDAMERICANOS EN OBESIDAD Y SOBREPESO

Según estudios recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de un 32,8% de las mujeres en Chile y un 24,8% de los hombres sufren actualmente de obesidad y sobrepeso. El sedentarismo, diferencias metabólicas y auge de las tecnologías, serían las tres causas del alarmante índice de sobrepeso en nuestro país. **La buena noticia es que esto puede revertirse.**

DEFINICIÓN DE VIDA SALUDABLE

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un equilibrio armónico en sus hábitos de alimentación, actividad física, actividad de tipo intelectual y espiritual, higiene y de descanso. Muchas de las enfermedades que nos aquejan en la vida moderna tienen directa relación con el quiebre de ese equilibrio.

Con una caminata de 30 minutos puedes quemar un promedio de 100 calorías.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS BENEFICIOS

La actividad física es beneficiosa no sólo para nuestro cuerpo, sino también para el ánimo, en especial si ésta se realiza al aire libre. En adultos la recomendación es realizar por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana (30 minutos 5 días a la semana, o 50 minutos 3 días a la semana), o 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa por semana. En niños y adolescentes (5 a 17 años) al menos 60 minutos diarios de actividad física aeróbica de intensidad moderada. Algunos ejemplos que puedes poner en práctica:



Practicar deportes de todo tipo



Trasladarse caminando o en bicicleta



Subir escaleras en vez de usar el ascensor



Hacer labores que requieran esfuerzo físico



Bailar solo o en pareja

Enseñar a los niños desde temprana edad a tener buenos hábitos de alimentación y de actividad física es una buena manera de prevenir futuras enfermedades. Sigue los consejos de nuestros médicos y comienza a sentirte y verte mejor.

ALGUNAS ENFERMEDADES QUE PREVIENE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Muerte prematura
Enfermedad coronaria (Infarto al Corazón)
Accidente Cerebrovascular
Diabetes Mellitus Tipo 2
Hipertensión Arterial
Alteración del Perfil Lipídico (Colesterol y Triglicéridos)
Síndrome Metabólico
Cáncer de Mama y Colon
Ansiedad y Depresión
Aumento y Exceso de peso
Bajo condicionamiento cardiorespiratorio y muscular
Caídas (Adultos Mayores)
Alteraciones cognitivas (ej. pérdida de memoria)

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella que proporciona toda la energía y los nutrientes que cada persona necesita para crecer, desarrollarse y mantenerse sano. Significa comer diariamente abundantes verduras y frutas, tomar leche o yogur descremado, preferir el pescado, pavo, pollo o carnes rojas sin grasa, comer legumbres, granos enteros y beber mucha agua.

Estos alimentos aportan una cantidad suficiente de proteínas, grasas esenciales, minerales, vitaminas, antioxidantes y agua. Gracias a ellos, nuestro cuerpo funciona bien y crea los mecanismos necesarios para defenderse de las enfermedades.

CÓMO MANTENER EL EQUILIBRO EN LA ALIMENTACIÓN

Para mantener un peso apropiado debe existir una proporción adecuada entre el gasto y el consumo energético. Si sufrimos de sobrepeso u obesidad, debemos disminuir el consumo de alimentos altos en calorías y aumentar la actividad física.

La mejor manera de bajar de peso en forma saludable es **consultar con su médico** para que le indique un programa de alimentación y ejercitamiento físico apropiado a su edad, índice de masa corporal y estado de salud.



Dra. Begoña Zubieta
Medicina General
Mi Doctor