



Milagros Agurto
Nutricionista

Diez mandamientos de la buena salud

En pleno siglo XXI seguimos creyendo que la buena salud es cuestión de misterio. Nada más falso: la salud se logra día a día.

Ilustración: 4D2 Studio



- 1 Amarás el movimiento por encima de todo. Las personas que se mantienen físicamente activas tienen una mayor calidad de vida, disminuyen los “achaques” y aumentan la esperanza de vida, ya que el riesgo de enfermedades crónicas es menor. En otras palabras, el envejecimiento es más saludable. Una persona delgada y sedentaria tiene más riesgo de enfermarse que una obesa que está activa.
- 2 Respetarás la intensidad y tiempo del movimiento. Para que aporte beneficios, la actividad física debe ser moderada y en la frecuencia adecuada. En los niños, una hora diaria de intensidad moderada a vigorosa por lo menos cinco días a la semana. En los adultos, cinco días a la semana a intensidad moderada y por lo menos 30 minutos. En los adultos mayores (60 años en adelante), en dos de los cinco días deben realizarse ejercicios de fuerza para ayudarlos a disminuir la pérdida de músculo.
- 3 Aceptarás que el ejercicio ayuda a mejorar el ánimo. Además, mejora la concentración, ayuda a que las personas sean más optimistas y puede mejorar el sueño.
- 4 Defenderás el ejercicio en el adolescente. Hay que promover en ellos una vida activa, pues es una forma eficaz de apartarlos

de conductas de riesgo (alcohol, pandillaje) y, por el contrario, de mejorar sus relaciones sociales, rendimiento académico y autoestima.

- 5 No obligarás a los niños con sobrepeso a convertirse en pequeños atletas de olimpiadas. Los niños con obesidad generalmente tienen problemas ortopé-

dicos que generan limitaciones en el movimiento, por lo que obligarlos a convertirse en los astros del fútbol o del vóley puede ser frustrante y, como resultado, abandonarán toda actividad. Existen prácticas apropiadas para estos niños que, además de gastar calorías, son motivadoras.

- 6 Educarás con el ejemplo. Si papá y mamá hacen ejercicio, hasta cinco veces aumenta la posibilidad de que los niños sean activos. Aprovechen la actividad física para compartir, conocerse más y vivir en familia.
- 7 Te mantendrás hidratado. Toma líquidos antes, durante y después de la competencia para mejorar el desempeño durante la misma. Recuerda que si son niños pequeños o adultos mayores, deben tomar líquidos sin necesidad de sentir sed (en estas etapas de la vida no hay una buena regulación de la sed).
- 8 Mantendrás una buena alimentación. No solo hay que moverse sino también comer adecuadamente. No tengas miedo a los carbohidratos, no sobrevalores a las proteínas y no subestimes a las grasas. Cui-

date de esos “nutrientes mágicos” que prometen el cuerpo perfecto. Consulta siempre con un especialista para que evalúe si realmente los necesitas y si son adecuados para ti.

- 9 No buscarás pretextos para estar sedentario. La palabra “NO PUEDO” significa “NO QUIERO”. Si te das tiempo para la fiesta o reunirte con los amigos, entonces tienes 30 minutos para dedicarle a tu cuerpo, que es tu mejor empresa. Finalmente para qué trabajar tanto si todo lo que ganes en dinero lo tendrás que gastar en el tratamiento de enfermedades.
- 10 No desearás el cuerpo ajeno y aceptarás que el ejercicio también es responsable del buen peso. “Lo único que no está a la moda, es la moda”, así que acepta y ama tu cuerpo como es. Racionaliza las mejoras que puedes hacer y simplemente pon manos a la obra. Recuerda que el músculo crece y la grasa disminuye por la combinación adecuada de ejercicios y alimentación, sumados a voluntad y paciencia.

PARA QUÉ TRABAJAR TANTO SI TODO LO QUE GANES LO TENDRÁS QUE GASTAR EN EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES