



Hábitos saludables: moverse, comer y dormir

Hábitos saludables: moverse, comer y dormir

Los hábitos son pequeñas tareas o comportamientos que repetimos diariamente de forma automática y sin esfuerzo, sin muchos pensamientos conscientes, y que están relacionados con actividades que conducen al bienestar.

Un hábito bueno es aquel que está dirigido a conseguir un objetivo que mejora la calidad de vida y genera satisfacción, por ejemplo: descansar entre 6 y 8 horas al día, alimentarse de manera saludable, hacer ejercicio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” e incluye como ejemplos: una dieta saludable, actividad física, relación con el medio ambiente y actividad social; todos estos elementos forman parte de un estilo de vida saludable, que se obtiene de tener buenos hábitos.

Existen ocasiones, en las cuales los hábitos no son los adecuados para tener una vida saludable, como tener una mala alimentación, tener vida sedentaria o no dormir lo suficiente.



Los malos hábitos son aquellos que desarrollan consecuencias negativas en la calidad de vida, actualmente son una de las principales preocupaciones de la población debido a lo que puede generar a nivel de calidad de vida y de salud tanto física como mental en las personas que tienen estas conductas, González Rodríguez hace referencia a esto cuando dice “En las últimas décadas, ha ido creciendo la preocupación por los estilos de vida poco saludables en la población. Esta tendencia en las sociedades desarrolladas se caracteriza entre otras conductas, por el sedentarismo y el consumo de dietas descompensadas nutricionalmente, produciendo problemas de sobrepeso y obesidad de dimensiones sociales cada vez más alarmantes” (2008, p. 87).

Abandonar los malos hábitos, e incorporar buenos hábitos, aumenta la calidad de vida. Con la implementación de buenos hábitos se puede mejorar la calidad de vida de la persona que los ponga en práctica y de todos los que lo rodean, creando ambientes más saludables y tranquilos.

Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

- Mantener una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal adecuada.
- Tener una calidad de sueño óptima.
- Realizar actividad física.
- Evitar hábitos tóxicos: como fumar, consumir drogas o beber alcohol en exceso.
- Planificar el día.
- Mantener una actitud positiva.
- Gestionar el estrés.

En la actualidad, no es ningún secreto que se tienen muchos distractores para los buenos hábitos, como comer inadecuadamente, no dormir lo suficiente y no hacer ejercicio, lo cual en la mayoría de los casos podría repercutir en un sinnúmero de enfermedades que se pudieran prevenir.

Existen algunas investigaciones que han explorado la relación entre el dormir, comer, hacer ejercicio, y han encontrado que estos elementos juegan un papel importante en el bienestar, en sus distintas combinaciones. Al realizar estos elementos al mismo tiempo aumentan las probabilidades de éxito en los tres, en comparación con iniciar una nueva dieta o un programa de ejercicios de forma aislada.

Cuando estos elementos se trabajan juntos, crean un espiral ascendente y progresivo porque, si comes, te mueves y duermes bien hoy, mañana tendrás más energía y mejor estado de ánimo.

A continuación, revisaremos los principales elementos que conforman los hábitos de vida saludables, y que pueden servir como un buen comienzo para incrementar tu bienestar físico y emocional.



Comer

Los hábitos alimenticios saludables ayudan a mantener la energía y vitalidad a lo largo del día. La alimentación es muy importante para la salud y, sin duda alguna, elegir bien lo que comemos debe ser una prioridad. Necesitamos estar informados del efecto que la comida que ingerimos tiene en nuestro bienestar físico.

Una alimentación saludable contribuye a la buena salud física y mental, ya que previene enfermedades del corazón, diabetes y obesidad.



Algunos Datos

Un estudio reciente (Oyebode et al. 2014), encontró que comer frutas y verduras se correlaciona con una disminución en el riesgo de mortalidad a causa del cáncer y problemas cardiovasculares, independientemente de la edad, sexo, clase social y nivel de educación de las personas.

Tom Rath, en su libro Eat, Move, Sleep (Comer, moverse, dormir), recomienda aplicar **pequeños cambios** que nos conduzcan a desarrollar hábitos más saludables, ya que pueden traer grandes beneficios con el tiempo, como dejar de agregar azúcar al café, o simplemente, poner sólo la mitad del azúcar en lugar de la porción acostumbrada. Es importante resaltar que la buena salud se ve afectada o beneficiada por muchas de las **pequeñas decisiones** que tomamos en nuestro día a día.

Consejos sobre opciones saludables propuestos por Tom Rath

- Trata de que las porciones de comida sean suficientes, sin excederte.
- Toma en cuenta el tamaño del plato que usas en la mesa, cuando se utilizan platos más grandes, tenemos la sensación de que necesitamos llenarlos y, por lo tanto, comemos más.
- Evita el azúcar (sobre todo el azúcar refinado).
- Consume alimentos con un alto contenido de proteínas.
- Pon atención a las etiquetas de los alimentos y a las listas de ingredientes antes de hacer la compra.
- Recuerda que el desayuno es muy importante, ya que de él se obtiene la energía para empezar el día.

- Las últimas investigaciones muestran que, tomar una taza de café al día, puede disminuir la depresión y ralentizar el deterioro cognitivo, sólo cuida la cantidad de azúcar y crema que le agregas.
- Trata de que las comidas duren al menos 20 minutos, ya que tu sistema digestivo necesita de aproximadamente ese tiempo para enviar señales a tu cerebro de que estás lleno.
- Cuando tengas antojo de algo dulce come, en lugar de golosinas, una fruta o alguna verdura.
- Lo orgánico no siempre es saludable, asegúrate de estar al tanto de los otros ingredientes que contiene el alimento que vas a consumir, por ejemplo, si eliges un alimento libre de gluten, revisa los demás contenidos en su etiqueta.
- Modera la cantidad de sal que consumas.
- Trata de que tu plato sea variado e incluya alimentos de todos los grupos (frutas y verduras, proteínas, lácteos, pan, cereales, y leguminosas).

Cambiando la rutina

Las investigaciones han demostrado que el consumo de fuentes específicas de proteínas puede proporcionar los nutrientes que tu cuerpo necesita, sin los efectos negativos de la carne, como la que contienen las hamburguesas o *hotdogs*, que es una carne procesada. Si bien se puede comer carne ocasionalmente, también se puede obtener la proteína que necesitas de fuentes vegetales.

La siguiente lista es un ejemplo, propuesto por Tom Rath, de donde puedes obtener la ingesta necesaria de proteínas, antes de recurrir a carnes rojas o procesadas.

