

La UPRL informa

Ocho hábitos saludables que le llevarán menos de cinco minutos

Para apagar un móvil, comerse una naranja o estirar bien el cuello apenas hace falta tiempo

“Hay que volver a los patrones de vida que tenían nuestros abuelos y bisabuelos, a lo que hacían hace un siglo en la cuenca mediterránea. Ahora mismo no es cierto que hagamos una dieta o tengamos un estilo de vida mediterráneo. Antes, la alimentación era más moderada, se comía de todo, pero no todos los días y, desde luego, carnes y pescados no con tanta regularidad. Y también hay que abandonar el estilo de vida sedentario. Nuestros abuelos iban a por leña o a lavar al río, se movían. Nosotros, como mínimo, debemos procurar caminar”, avanza Giuseppe Russolillo, director de la Conferencia Mundial de Dietética y presidente de la Fundación Española de Dietistas y Nutricionistas.

Lo cierto es que, en una vida sin tiempo para nada, demasiado sedentaria e hiperconectada, no existe la receta mágica para mejorar nuestra salud de la noche a la mañana, pero sí se pueden integrar en el día a día pequeños hábitos adaptados a este ritmo frenético que nos ayuden a vivir mejor y más sano. Por eso, recopilamos ocho pequeñas y sencillas acciones que podemos convertir en patrones cotidianos. Y aquí viene lo mejor: ninguna le llevará más de 5 minutos.

1. Tome, al menos, una pieza de fruta para desayunar. Además del sabor y las vitaminas, habrá consumido una de las cinco raciones de verdura y fruta recomendadas cada día. “Un zumo y dos piezas de fruta es una ración perfecta para el desayuno. Las frutas aportan citoquímicos vegetales, también llamados compuestos bioactivos, que previenen numerosas enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad o el cáncer”, explica Russolillo.

Y nos da un consejo más. Para solucionar los problemas de falta de tiempo (puede que alguna tarde no tenga tiempo de ir al mercado), lo mejor es tirar de frutas y verduras congeladas o conservadas en tarro de cristal (las encontrará en supermercados y tiendas ecológicas), en almíbar o caseras. Si, por el contrario, optamos por su variedad fresca, lo mejor, según el especialista, es mantenerlas a temperatura ambiente en algún lugar fresco de la casa.

2. Planifique para comer sano. “Es muy conveniente dedicar cinco minutos a planificar los menús de la semana”, aconseja Mercedes Sanchís, investigadora del Instituto de Biomecánica de Valencia y coordinadora del área de aplicación de conocimiento de la promoción de la salud. “Así podremos organizar la alimentación en función de la semana que vayamos a tener. Si es más estresante, por ejemplo, introduciremos más hidratos de carbono”, añade. A mayor gasto energético (ya sea físico o mental), más hidratos requerirá el cuerpo. Por contra, las personas con trabajos sedentarios o poco estresantes, al quemar menos calorías, deberían desechar los hidratos. La carne roja también es un gran aliado para los días especialmente duros.

3. Sepa qué comprar en el supermercado. Russolillo nos da algunas ideas saludables que podemos convertir en básicos en nuestra mesa. La primera pasa por comprar pan integral en lugar de blanco. “Porque es más rico en fibra, vitaminas y minerales. La fibra se digiere más lentamente y esto hace que la glucosa llegue más despacio a la sangre y el aporte energético sea constante. Y, además, es buena para el tránsito intestinal, ayuda a disminuir el colesterol y sacia mucho más”.

“Una o dos copas de vino tinto al día también son saludables”, añade Sanchís. Sobre los beneficios del vino tinto para salud se han publicado cantidades ingentes de estudios. Entre las

La UPRL informa

investigaciones recientes que recomiendan una copita de vino tinto diaria, además de las conocidas que se refieren a sus beneficios cardiovasculares, destacamos una publicada en la revista *Cancer Science*, que garantiza que el resveratrol (el compuesto antimicrobiano de la uva) mejora la efectividad de los tratamientos contra el cáncer de próstata; y otra del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación de la Universidad Autónoma de Madrid, publicada por la revista *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, que revela que el vino tinto es bueno para prevenir caries y mejorar la salud dental gracias a los polifenoles, que sirven para desacelerar el crecimiento de la flora bacteriana de dientes y encías.

4. Muévase. Pero, ¿y qué podemos hacer en cinco minutos? Sanchís y Russolillo nos dan varias ideas. Desde una serie de abdominales diaria en casa a subir siempre por las escaleras, bajar una parada antes del metro o el autobús y terminar el trayecto andando. También podemos invertir más tiempo en salud, desplazándonos en bicicleta o a pie. "Los niveles de sedentarismo son tan elevados que con esto ya sería suficiente", apunta Russolillo. Aunque en este caso, quizás, lo ideal sería rascar algo más de tiempo. "Lo recomendable es hacer entre 30 y 35 minutos de ejercicio, tres o cuatro veces a la semana", coinciden los expertos.

5. Haga estiramientos. La mayoría de nosotros pasamos el día sentados delante del ordenador por obligación. Un buen truco consiste en parar cinco minutos cada hora para hacer estiramientos. Rotación de cuello a, sin levantarnos de la silla, estirar toda la espalda hacia el suelo para notar cómo se destensa. Estos gestos también sirven para liberar la mente y volver con más concentración a la actividad.

6. Medite. "Hay que fomentar los patrones de enriquecimiento personal porque está demostrado que son muy saludables mentalmente. Una buena idea sería dedicar cinco minutos a relajarnos y respirar con una música tranquila y luz tenue", explica la investigadora Mercedes Sanchis.

7. Quiérase y le querrán. La investigadora agrega una pauta más en este sentido: Utilizar esos cinco minutos para cuidar nuestro aspecto e imagen. No hablamos de moda, estilo o combinación de colores. Nos referimos a mirarnos en el espejo, sentirnos bien con nosotros mismos y querernos un poquito. Así, añade Sanchís, "no solo proyectaremos una imagen más segura de nosotros mismos, sino que los demás también nos mirarán mejor. O, quizás, no nos importará tanto".

8. Desconecte. Apague el ordenador, el *smartphone*, la tableta y todos los dispositivos electrónicos una hora antes de irse a la cama. la única máxima durante este rato es la relajación.

Fuente: Prevención integral