

VIDA SALUDABLE

(EJERCICIO FÍSICO Y COMIDA SANA)

Cada vez está más reconocido y asumido que los ciudadanos debemos participar activamente en el cuidado de nuestra salud y que para ello hay que adoptar medidas conocidas y eficaces, fundamentalmente promoviendo una alimentación saludable y actividad física suficiente en todos los grupos de población, pero más especialmente en aquellos que tienen riesgos de enfermedad, combatiendo todos los hábitos nocivos.

La prevención de enfermedades crónicas debidas a la alimentación y el sedentarismo varía mucho en función del sexo, la edad y el nivel socioeconómico. Los hábitos alimentarios y los comportamientos relativos a la actividad física se encuentran con frecuencia arraigados en la cultura y tradiciones locales, por esto, los iniciativas destinados a fomentar la actividad física y una alimentación sana, deben tener en cuenta aspectos como el sexo y las diferencias socioeconómicas y culturales e incluir una perspectiva a lo largo de toda la vida.

Para conseguir esto hay que fomentar un enfoque global e integrado, promocionando regímenes alimenticios sanos y actividad física, así lo propone el proyecto Eurodiet de la Comisión Europea. Así mismo se recomienda desarrollar entornos favorables para el ejercicio y la alimentación sana y aplicar instrumentos adecuados para evaluar el impacto de todas las políticas de salud en la nutrición y la actividad física. El Proyecto Eurodiet propone objetivos cuantificados sobre la alimentación, que deben traducirse en directrices dietéticas basadas en los alimentos.

Estas recomendaciones deberían ser asequibles y fáciles y deben tener en cuenta a las personas y su entorno y todos los determinantes sociales de la salud que influyen y determinan la alimentación y el ejercicio físico del individuo. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en España y en el mundo. Con hábitos saludables como una alimentación adecuada en cantidad y composición y ejercicio físico suficiente y regular, estaremos apostando por la salud y la vida y disminuyendo los factores de riesgo que provocan las enfermedades cardiovasculares y las muertes.

José Ramón Huerta Blanco
Presidente
Diciembre 2016