



Octubre_2020:Te lo digo de corazón¡cúidate!

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) se suma a la segunda edición de la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común".

Este mes de octubre invitamos a reflexionar sobre la importancia de los hábitos saludables como forma de prevención de la obesidad y enfermedades cardiovasculares.

El estilo de vida influye directamente en la salud. En nuestra mano está la posibilidad de desarrollar unos hábitos que influyan de manera positiva en la salud. Unos hábitos saludables nos ayudarán a prevenir enfermedades metabólicas como la obesidad y multitud de enfermedades cardiovasculares a lo largo de la vida. El consumo de tabaco, una dieta malsana y la inactividad física aumentan el riesgo de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares, siendo la obesidad un factor de riesgo añadido. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, desde 1975 la prevalencia de obesidad en el mundo se ha triplicado. En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos, elevándose la cifra hasta los 1900 millones en los adultos, de los que más de 650 millones son obesos.

La causa fundamental del sobrepeso y obesidad es un desequilibrio entre calorías consumidas y gastadas. La elevada disponibilidad de alimentos de alto contenido calórico y ricos en grasa, junto al descenso generalizado de la actividad física por las formas sedentarias que acompañan los modelos de trabajo y vida actuales, son dos de los puntos claves a combatir en la prevención del sobrepeso y la obesidad. Por este motivo, aunque el abanico de acciones positivas para la salud es muy grande, vamos a repasar algunas propuestas y ofrecer sencillas estrategias para ponerlas en práctica y convertirlas en hábito.

- Muévete. Aprovecha la rutina diaria para integrar el movimiento a lo largo del día: ve a la universidad andando o en bicicleta, utiliza las escaleras, levántate de la silla frecuentemente (por lo menos 1 vez cada hora), ponte de pie y/o camina siempre que hables por teléfono, aprovecha los descansos de clase, estudio o trabajo para dar pequeños paseos...no hay límite, cuanto más te muevas a lo largo del día ¡mejor!
- Haz ejercicio físico regular. Encuentra una actividad o ejercicio que te guste y

practícalo con regularidad. Pilates, baloncesto, natación...lo más importante es que te guste y te motive a practicarlo. Dedica por lo menos 150 minutos a la semana a la práctica de ejercicio aeróbico moderado.

- Come alimentos naturales. Intenta que la mayor parte de tu comida proceda de alimentos reales, y no de productos alimenticios ultraprocesados. Los alimentos de origen natural y de temporada son la mejor opción para llevar una dieta saludable.
- Bebe agua. La base de tu hidratación debe de ser el agua. Reduce o evita las bebidas azucaradas y, por supuesto, las bebidas alcohólicas.
- Evita las sustancias tóxicas. El tabaco y el alcohol tienen unos efectos muy perjudiciales para tu salud y calidad de vida, evítalos al máximo.

ESTRATEGIAS PARA CONVERTIRLAS EN HÁBITO:

- Piensa en grande, empieza en pequeño. Marca objetivos ambiciosos, pero divídelos en pequeñas acciones que sean fáciles de conseguir. Por ejemplo, si tu objetivo es moverte mucho a lo largo del día, empieza proponiéndote únicamente una acción sencilla como hablar por teléfono siempre de pie; una vez que se haya convertido en un hábito, añade otra acción, y así sucesivamente. Sin darte cuenta terminarás con una rutina mucho más activa.
- Ten presente a dónde quieres llegar, pero disfruta del camino. Aprende a disfrutar de los pequeños pasos que das para alcanzar tu objetivo final. Por ejemplo, si tu objetivo es ponerte en forma, no te obsesiones con alcanzar ese estado físico ideal que desees; disfruta con cada ejercicio y con cada sesión de entrenamiento; centra tu atención en las sensaciones positivas que obtienes durante el ejercicio y tras finalizarlo. Te darás cuenta de que tu cuerpo te recompensa haciéndote sentir bien, disfrútalo.

En estos momentos en los que el teletrabajo y la docencia virtual están muy presentes, es posible que permanezcamos sentados más tiempo de la cuenta. Intenta levantarte cada hora y durante 5 min mueve un poco tu cuerpo, dirige tu mirada a otros sitios y estira los músculos que notes más cargados (puedes verlo con detalle en este enlace

https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_salud/medicina_trabajo/salud-y-teletrabajo).

Además de estas pequeñas pautas, acuérdate de reservar una franja diaria de tu tiempo libre a practicar algo de ejercicio. El Centro de Actividades Deportivas de la Universidad de Granada dispone de un abanico enorme de propuestas para todas las necesidades (<https://deportes.ugr.es/>). Si prefieres empezar en casa, podemos acompañarte con esta propuesta en el canal de YouTube del mismo Centro de Actividades Deportivas de la Universidad: #memuevoencasa (<https://www.youtube.com/watch?v=ij9T7VPwKTQ&list=PLPjpk2Z7XwhZHI0jBqsyE5aAlrBs5-ES6>).

Cuida de ti. Cuida de los tuyos.

Universidad de Granada
Secretariado de Campus saludable
Red española de Universidades Saludables
CRUE Sostenibilidad

Más información en
<https://www.unisaludables.es>
<https://vicerresponsabilidad.ugr.es/secretariados/saludable>
<https://vicerresponsabilidad.ugr.es/>