

CINCO HÁBITOS SALUDABLES GENERAN AÑOS MÁS SALUDABLES

EDUARDO GARCÍA SOLÍS

¿Vale la pena cultivar hábitos saludables? Un estudio reciente sugiere que los hábitos saludables pueden ayudar a las personas a atacar años de vida y evitar enfermedades graves, como la diabetes y el cáncer. Después de todo, si vas a ganar una década extra de vida en esta tierra, ¿quieres disfrutarlo!

¿En qué se centró esta investigación?

Investigadores de la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard analizaron datos de más de 73,000 mujeres inscritas en el Estudio de Salud de Enfermeras (NHS) que fueron seguidas durante 34 años, y más de 38,000 hombres inscritos en el Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud que fueron seguidos durante 28 años.

En un estudio previo que utilizó los mismos datos, estos investigadores encontraron que cinco hábitos de estilo de vida de bajo riesgo son críticos para una mayor esperanza de vida. Cuantos más hábitos tenía la gente, más tiempo vivían. Los hábitos fueron:

- Una dieta saludable, que se calculó y calificó en base a informes de comer regularmente alimentos saludables como verduras, frutas, nueces, granos integrales, grasas saludables y ácidos grasos omega-3, y evitar alimentos menos saludables o no saludables como las carnes rojas y procesadas, bebidas azucaradas, grasas trans y exceso de sodio
- Un nivel de actividad física saludable, medido como al menos 30 minutos al día de actividad moderada a vigorosa, como caminar rápido
- Un peso corporal saludable, definido como un índice de masa corporal (IMC) normal, que está entre 18.5 y 24.9
- Nunca fumar, porque no hay una cantidad saludable de fumar
- Consumo de alcohol de bajo riesgo, medido entre 5 y 15 gramos por día para las mujeres, y de 5 a 30 gramos por día para los hombres. En general, una bebida contiene aproximadamente 14 gramos de alcohol puro. Eso es 12 onzas de cerveza regular, 5 onzas de vino o 1.5 onzas de licores destilados.
- Incluso si tenían solo uno de estos hábitos, los participantes vivían dos años más que si no tuvieran ninguno. Y si a los 50 años practicaban regularmente los cinco, las mujeres vivían 14 años más y los hombres 12 más. ¡Eso es más de una década de vida extra!

¿Son saludables esos años extra?

En este nuevo estudio, los investigadores querían saber si esos años adicionales también eran años saludables. En los cuestionarios de seguimiento se les preguntó a los participantes si habían desarrollado problemas médicos como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares (enfermedades cardíacas y accidentes cerebro vasculares) o cáncer. Las respuestas fueron verificadas por una revisión de los registros médicos. El estudio encontró que tener al menos cuatro de los cinco hábitos saludables les brindaba a las personas una protección significativa contra el desarrollo de cualquiera de estas enfermedades: en promedio, aproximadamente una década más de vida libre de estas enfermedades. ¿Por qué es eso importante? Estas enfermedades crónicas están asociadas con enfermedades, hospitalizaciones e incluso la necesidad de cuidados en hogares de ancianos. La diabetes, por ejemplo, puede conducir a condiciones incapacitantes, como ceguera, amputaciones e insuficiencia renal que requieren diálisis. Los 10 principales diagnósticos que resultan en la atención en hogares de ancianos incluyen derrames cerebrales, enfermedades cardíacas y obesidad. Estas condiciones están fuertemente asociadas con la dieta y el estilo de vida.

Pasos para una vida más larga y saludable

Si se acerca a la mediana edad, puede tomar medidas para disfrutar de una vida más larga y saludable, una con menos posibilidades de quedar discapacitado o terminar en un hogar de ancianos:

1. Come principalmente plantas, la mayoría de las veces. Eso significa frutas, verduras, frijoles y lentejas, nueces y semillas, y granos enteros. Evita comer comidas rápidas o fritas, dulces y bebidas azucaradas, y carnes rojas y procesadas (como fiambres) tanto como sea posible.
2. Mueve tu cuerpo todos los días tanto como puedas. Caminar durante 30 minutos al día (¿15 por la mañana, 15 por la noche, tal vez?) Le daría los beneficios que encontraron estos investigadores. Pero incluso tan poco como 10 minutos de movimiento por semana ha demostrado tener beneficios para la salud.
3. Haz lo mejor que puedas para alcanzar un peso saludable. Y recuerda, incluso un poco de pérdida de peso, solo unos pocos kilos, se asocia con resultados de salud reales y positivos, como un menor riesgo de diabetes en personas en riesgo.
4. ¡Deja de fumar! Aunque este estudio en particular analizó que nunca se fumó, sabemos que dejar de fumar en cualquier momento tiene importantes beneficios para la salud. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar y disfrutar de una vida más saludable.
5. Si bebe alcohol, tenga en cuenta los límites recomendados: una bebida por día como máximo para las mujeres, dos bebidas por día como máximo para los hombres.

