

Los tres pilares para transitar un estilo de vida saludable

El bienestar se alcanza con hábitos cotidianos más simples de lo que creemos. Leé esta nota y enterate cómo lograrlo sólo con algunos ajustes en tu rutina diaria.



Los tres pilares para transitar un estilo de vida saludable.

Mente sana en cuerpo sano dice una famosa frase popular. Vivimos una búsqueda permanente de bienestar personal: intentamos **practicar deporte con regularidad, respetar una alimentación equilibrada, ejercitar el espíritu y rodearnos de personas que contagien buena energía.**

Pero, ¿de qué hablamos cuando definimos bienestar? Convocada la Dra. Rosana Gogorza, médica neuróloga y jefa de Asesoría Médica de OSDE, profundiza sobre este tema, **“Contamos con posibilidades para ser felices, podemos sentir satisfacción con lo que tenemos, pero si no somos conscientes de las interferencias que puedan estar bloqueando esas posibilidades, todo será en vano”.**

Podemos lograr hábitos cotidianos saludables sin que afecten el orden de nuestra rutina, sintiendo que fluyen naturalmente como todos los demás. Una buena forma de hacerlo es saber que son tres los pilares en los que debemos apoyarnos para tener una vida equilibrada: alimentación, ejercicio y descanso.

Bienestar y alimentación saludable



Cómo lograr el bienestar a través de una alimentación saludable.

Es importante respetar una dieta equilibrada, completa y variada para prevenir enfermedades y tener la vitalidad necesaria para afrontar con un nivel alto de defensas los retos de cada día. La organización diaria refuerza la voluntad, y ese es el paso inicial para alcanzar ese objetivo.

Tips para practicarlo todos los días:

- **Que tu hábito de alimentarte sea en la mesa o en un sitio cómodo y acorde al momento.**
- **Comé con pausas y sin apuro.**
- **Bebé abundante agua.**
- **Creá platos coloridos con frutas y verduras.**
- **Evitá los dispositivos electrónicos mientras lo hacés.**

Para el bienestar de tu corazón y tu cerebro es necesario que consumas alimentos ricos en Omega 3, Polifenoles y Vitamina D. Recordá que siempre que tengas alguna duda, lo ideal es que lo consultes con un profesional médico

También es imprescindible una buena hidratación para que tu organismo pueda realizar todas sus funciones básicas. Si bien la cantidad y calidad de ingesta de nutrientes es acorde a cada persona según su peso y situación biológica, distintos estudios afirman que el agua aumenta el gasto energético en el organismo y eleva la dopamina, también llamada hormona del placer.

Bienestar y Ejercicio Físico



Cómo conseguir el bienestar a través del ejercicio físico.

“El ejercicio, una píldora que no debe faltar”, afirma la Dra. Gogorza. Cuando practicamos actividad física, nuestro bienestar es cada vez mayor, no solo a nivel fisiológico, sino mental y emocional. Entre sus beneficios principales destacamos:

- **Aumento de los niveles de endorfinas, compuesto natural que genera nuestro cuerpo y que elimina dolores y estrés.**
- **Aumento de los niveles de dopamina, la sustancia del bienestar que crea sentimientos de alegría y placer.**
- **Aumento de la reserva cognitiva, nuestra capacidad del cerebro para tolerar mejor los efectos de las patologías asociadas al aumento de la edad.**
- **Mejora la memoria y la agilidad mental.**
- **Disminuye los riesgos de enfermedades cardio y cerebrovasculares.**

Lo ideal es realizar entre 30 y 40 minutos de ejercicio físico de tres a cuatro veces por semana. La intensidad y periodicidad varía según cada persona y sus necesidades según su actividad diaria. "Lo importante, como en todo, es la constancia, crear hábitos para mantenerse en movimiento a lo largo de toda la vida".

Bienestar y descanso



Cómo conseguir el bienestar a través del descanso.

El sueño es un proceso activo, complejo y muy importante para mantener nuestra salud física y mental. Cualquier situación, hábito o enfermedad que lo afecte atenta contra la restauración de funciones básicas para nuestro buen desarrollo del día siguiente.

Entre los beneficios de un buen dormir se encuentran:

- ***La mejora del aprendizaje.***
- ***El aumento de la memoria.***
- ***El desarrollo de un mejor estado de ánimo.***
- ***El incremento de la creatividad.***
- ***La recuperación muscular.***
- ***La protección del corazón y del cerebro.***

Diversas enfermedades pueden presentarse durante la noche y afectar nuestro descanso. El ronquido es una de ellas y puede ser la manifestación de un problema médico que perturba, interrumpe y fragmenta el reposo durante los períodos de sueño profundo. Mantener una adecuada calidad del descanso nocturno favorece el rendimiento, el buen humor y la vitalidad.

Buenos hábitos en tu alimentación, ejercicio físico y descanso. Las costumbres saludables que forman parte de tu rutina no se sienten como una obligación o un esfuerzo. Naturalmente se van a adaptar a tus costumbres diarias, acercándote a una vida equilibrada de alegría y bienestar.

1 de junio de 2022

https://www.lanacion.com.ar/salud/vida_sana/los-tres-pilares-para-transitar-un-estilo-de-vida-saludable-nid01062022/