

Columna de opinión

La ecuación del bienestar

Por Maite Bermejo. DEA en Nutrición. Lic. Ciencias de la Actividad Física y Deporte. **Web:** <http://www.metabolica.es>

Fecha de publicación: 24/08/2012

Todos partimos de una situación concreta de salud, que es distinta para cada uno, ya que entre el grado más severo de una enfermedad y el máximo nivel de bienestar hay toda una escala infinita de posibilidades. Pero afortunadamente **todos tenemos en común la posibilidad de mejorar ese estado** en alguna medida, ya que **la salud es un proceso “continuo”** en el que podemos pasar de un nivel a otro manejando de forma oportuna nuestros hábitos.

El hecho de que nuestras rutinas diarias tengan elevada trascendencia en nuestro estado físico y mental es una magnífica noticia, ya que nos convierte en **protagonistas de nuestro bienestar** en lugar de ser un mero espectador del guión genético. Tenemos la gran oportunidad de establecer nuestros propios objetivos de mejora y de definir como es el estado de bienestar que queremos en nuestra vida. ¿El precio? Solamente el compromiso y la responsabilidad de llevarlo a cabo.

¿Cuáles son las **estrategias más efectivas para mejorar la calidad de vida**, prevenir enfermedades y disminuir las repercusiones de una patología? Se pueden aplicar una gran variedad de intervenciones, pero básicamente hay tres que tienen mayor impacto sobre la salud:

1) Todo empieza en nuestra mente.

La manera de pensar sobre tu salud y tu cuerpo determinan las decisiones que tomas en tu día a día y condicionan lo que haces y lo que dejas de hacer en relación a tu bienestar.

Ante una patología no es lo mismo pensar “**soy** una persona enferma”, que “**tengo** una enfermedad”. En el primer caso el individuo se identifica directamente con la dolencia convirtiéndola en su identidad, mientras que en el segundo caso la persona es la que posee la patología, colocándose en una posición de control que le va a permitir manejarla y modificarla mediante las estrategias adecuadas.

En otro orden de cosas, si estás convencido de que pequeños cambios en tu estilo de vida pueden suponer una gran mejora de tu calidad de vida, ese pensamiento te llevará por sí solo a la acción, mientras que si piensas al contrario, tu actitud se vuelve pasiva y te va a resultar difícil avanzar desde ahí.

Como dijo Henri Ford, “si crees que puedes, puedes y si crees que no puedes, no puedes”.

2) Los alimentos son la base que sustenta nuestro cuerpo físico.

No se trata solo de “llenar el depósito” o de practicar el “culto al gusto” (que también), sino sobre todo de nutrirse, es decir, cubrir las múltiples necesidades funcionales del organismo. Planificar nuestra alimentación de forma equilibrada y saludable es obligado si queremos mantener una composición corporal adecuada, evitar la aparición de patologías o mejorar la situación en caso de padecer alguna. Ya Hipócrates, padre de la Medicina, hace unos 2500 años en la Grecia Antigua enseñó que una alimentación adecuada es el fundamento de la salud y la felicidad humana: “Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”.

Repartir las ingestas a lo largo del día en 4 ó 5 comidas para mantener nuestra energía a punto, asegurar una correcta hidratación, comer a diario frutas y verduras en cantidades suficientes, y disminuir las grasas saturadas y los dulces son solo algunas de las claves.

Pero ¿Cuál es tu relación con la comida? ¿conoces los efectos de la forma en que te alimentas? ¿qué aspectos crees que podrías mejorar?

3) El organismo está diseñado para moverse.

Para que las cosas funcionen bien tiene que haber un equilibrio entre la energía que se ingiere a través de la comida y la que se gasta mediante la actividad física, porque de no ser así la energía sobrante se va acumulando en forma de grasa en diferentes compartimentos corporales, ocasionando a medio plazo problemas importantes de salud.

Múltiples y variadas son las bondades del ejercicio y **enormes las desventajas del sedentarismo**, considerado como principal factor desencadenante de patologías como sobrepeso, obesidad, diabetes, cáncer y riesgo cardiovascular entre otras. La excusa más extendida para seguir siendo inactivo es la de “no tengo tiempo”, cuando en realidad se trata de establecer prioridades, ya que todos disponemos de 24 h al día.

Si todavía no has tomado la decisión de iniciar un programa regular de ejercicio, te propongo un **plan básico y sencillo para incrementar el nivel de actividad física**: camina 20 minutos a ritmo medio-alto (puedes hacerlo en 2 bloques de 10 minutos), sube escaleras (2 bloques de 5 minutos cada uno), y dedica otros 5 minutos para estirarte y mover tus articulaciones. Si realizas esta rutina repartida a lo largo del día y la mantienes durante un mes, conseguirás convertirla en un hábito y obtendrás importantes beneficios en tu salud. A partir de ahí te será más fácil empezar con un programa más completo.

La ecuación es clara, **la salud no es un estado sino un resultado** en el que **nuestros hábitos suman o restan bienestar** y en el que no funcionan los planes “milagro” a corto plazo. Se trata de una carrera de fondo en la que cada día cuenta, por eso es importante definir y construir una filosofía de vida saludable y sobre todo sostenible.

¿Cómo de responsable te sientes de tu estado actual de salud?

Te planteo algunas ideas que pueden inspirarte:

1. Tu salud te pertenece, es tu mayor riqueza. ¡¡¡Toma las riendas!!!
2. Toma conciencia de donde estás, cual es tu estado actual de salud, y desde ahí procura hacer todo lo que puedas para estar lo mejor posible.
3. Define donde quieres llegar: acostúmbrate a plantearte objetivos para mejorar tu calidad de vida.
4. Traza un plan, síguelo regularmente y haz las correcciones que sean necesarias para conseguir tus metas.
5. Conoce tu cuerpo y respétalo como un sistema integrado: todo está relacionado y **tus hábitos sí o sí tienen un efecto directo sobre tu salud.**
6. Aprende de nuevo a escuchar tu cuerpo: es extraordinaria la cantidad de información que puede ofrecerte.
7. Cada día importa: cuida lo que piensas, como respiras, la manera en que te mueves, tu forma de alimentarte y tu actitud ante la vida.
8. Aplica la filosofía de “mejora continua”: el bienestar es un proceso que dura toda la vida.
9. Intenta encontrar compañeros de viaje en tu nuevo estilo de vida sana, siempre es más fácil y agradable ir acompañado.
10. Infórmate y si es necesario busca buenos profesionales que te ayuden a seguir un completo Programa de Bienestar de forma segura y saludable.

No olvides que **la vida es movimiento**, así que si quieres aumentar tu nivel de bienestar lo mejor que puedes hacer es pasar a la “acción”. ¿Por donde te gustaría empezar? ¿Cuál será tu siguiente paso?