LITORALPRESS

Fecha: 07-11-2020
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera - Edición Especial
Tipo: Actualidad
Título: La clave de una nutrición balanceada y ejercicio físico

Pág. : 6
Cm2: 748,1
VPE: $ 7.443.103

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: Positiva



Recomendaciones para la prevención

La clave de una nutrición balanceada y ejercicio físico

Las enfermedades crónicas están relacionadas con los alimentos que consumimos, es por esto que una dieta balanceada y la realización de actividades físicas son fundamentales para prevenir la aparición de ciertas patologías.

Por: Nicole Venegas Reveco

De acuerdo con un informe de la Organización Mundial de la Salud llamado "Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas", durante los últimos años se ha podido aclarar la función del régimen alimentario en la prevención y control de enfermedades crónicas. En ese sentido, se evidencia que ha habido grandes cambios alimentarios a nivel mundial junto a un mayor sedentarismo.

"Debido a estos cambios en los hábitos alimentarios y el modo de vida, las ENT crónicas - incluidas la obesidad, la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer - son causas cada vez más importantes de discapacidad y muerte prematura en los países tanto en desarrollo como recién desarrollados y suponen una carga adicional para unos presupuestos sanitarios nacionales ya sobrecargados", explica el documento.

En esa misma línea lo aborda Paolo Castro, director de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Central, quien explica que estas enfermedades "generan mucho gasto de bolsillo. De hecho, en Chile, la obesidad tiene un costo asociado a 1.700 millones de dólares. Eso significa que es importante prevenirlas y evitarlas".

¿Cómo podemos evitarlas desde el punto de vista de la salud y alimentación? El especialista advierte que existen conceptos básicos, entre ellos:

- **Dormir en cantidad y calidad** para poder tener una buena reparación y recuperación durante la noche.
- Poder tener una **actividad física diaria y regular** en adultos de al menos, dependiendo de la intensidad. Hoy se habla de una hora diaria para poder tener efectos metabólicos.
- **La alimentación**: donde lo que se busca como concepto general es que sea lo más diversa y variada posible, sobre todo con un mayor componente de alimentos naturales que no sean ultra procesados y eso nos lleva ojalá a volver a preparaciones tradicionales chilenas que entran dentro del concepto de la dieta mediterránea. Por lo tanto, si bien comer frutas, verduras, legumbres, pescado, eso tiene que hacerse en preparaciones como, por ejemplo, los tradicionales guisos, charquicán, cazuela, porotos.

Principales ventajas

La importancia de la actividad física

La OMS explica que la actividad física y los nutrientes comparten las mismas vías metabólicas, por lo que influyen en el riesgo de varias enfermedades crónicas.

Paolo Castro, director de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Central, distingue en primer lugar los conceptos asociados a esta materia. "La actividad física es todo gasto calórico que se genera asociado al movimiento, pero también dentro de esto, se podría hablar del ejercicio que ya son movimientos controlados, seriados y podríamos hablar también del deporte, que son prácticas que tienen ciertas reglas y cultura para desarrollarlos", explica.

La OMS, afirma que "la actividad física y los nutrientes comparten en gran medida las mismas vías metabólicas y pueden interactuar de diversas maneras que influyen en el riesgo y la patogénesis de varias enfermedades crónicas".

En ese sentido, cualquiera de estos tres conceptos es de gran ayuda para prevenir las enfermedades crónicas "si es que se practica de forma regular, ya sea diaria o intermitente, nos van a ayudar a disminuir la presión arterial, a ganar más fuerza y resistencia. En el caso de los niños se desarrolla la inteligencia motora asociada al movimiento y también la liberación de ciertas sustancias a nivel cerebral, producto del ejercicio, combate algunas características de la salud mental", afirma Castro.

