

Nutrirse hoy para vivir mejor mañana: Estilos de vida saludables como herramienta de prevención en salud

La alimentación saludable se ha consolidado como uno de los principales pilares para la prevención de enfermedades crónicas y la mantención de la independencia en la adultez, posicionándose como una herramienta clave para mejorar la calidad de vida a lo largo de todo el curso de vida.

Una alimentación equilibrada, basada en el consumo de alimentos naturales como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescados, carnes magras, etc, permiten entregar la energía y los nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo. Este tipo de alimentación no solo contribuye al correcto funcionamiento del metabolismo, sino que también favorece la salud cardiovascular, el control glicémico y la mantención de un peso adecuado.

Diversos estudios han demostrado que una alimentación saludable reduce significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y obesidad. Ade-



más, el adecuado consumo de proteínas, tanto de origen animal como vegetal, juega un rol fundamental en la preservación de la masa muscular, especialmente a medida que avanza la edad.

A partir de los 40 años, el cuerpo comienza a experimentar cambios en la composición corporal, como la disminución progresiva de masa muscular, mientras que en edades más avanzadas se observa una reducción de la capacidad funcional. En este contexto, una nutrición adecuada, junto con un correcto aporte de calcio, vitamina D y proteínas, resulta fundamental para mantener la sa-

lud ósea y muscular, contribuyendo directamente a un envejecimiento activo.

Por el contrario, una alimentación basada en productos ultraprocesados, altos en azúcares, sodio y grasas saturadas, se asocia directamente con el desarrollo de enfermedades crónicas y malnutrición por exceso. Este tipo de patrón alimentario, cada vez más frecuente, impacta negativamente en la salud desde etapas tempranas de la vida.

Si bien la alimentación cumple un rol central, su efecto se potencia al integrarse con la práctica de actividad física regular. La actividad física,

definida como cualquier movimiento corporal que implique gasto energético, contribuye a mejorar la salud cardiovascular, fortalecer la masa muscular y prevenir la dependencia funcional. Organismos internacionales advierten que la inactividad física constituye un factor de riesgo relevante para la morbimortalidad.

La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar al menos 150 a 300 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, combinando ejercicios cardiovasculares y de fortalecimiento muscular, lo que permite potenciar los beneficios de una alimentación saludable.

En conjunto, la evidencia demuestra que la combinación de una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física no solo previene enfermedades, sino que también favorece una mejor calidad de vida, mayor autonomía y bienestar en la adultez. Promover estos hábitos desde etapas tempranas es fundamental para avanzar hacia una sociedad más saludable y activa.

Los estilos de vida saludables son el conjunto de hábitos y conductas beneficiosas para la salud, estos se han transformado en el principal pilar para la prevención de enfermedades crónicas y la dependencia en la adultez, siendo considerados hoy en día como una herramienta accesible, efectiva y poderosa ante la mejoría en la calidad de vida en todo el curso de la vida.

Por: Estefani Ardiles Maturana, Interna de Nutrición y Dietética Universidad Católica del Norte