



GETTY IMAGES

Especialistas al habla

Un saludable 2016

Cada nuevo año supone un nuevo 'curso', con todo tipo de proyectos e intenciones. Y una buena calidad de vida es fundamental para afrontar el año que comienza, el futuro.

TEXTO: ALBERTO VELÁZQUEZ

Si tenemos que agrupar unos consejos para una buena calidad de vida, lo primero serían los chequeos correspondientes, la medicina preventiva; para continuar con una nutrición equilibrada, no dejar de hacer ejercicio (moverse siempre, aunque se tengan 90 años), y tener una buena salud psíquica y una adecuada gestión del estrés. "Si lo hacemos bien, conseguiremos un indudable efecto positivo en nuestra salud". La doctora Magda Carlas, además, aporta otro consejo en su especialidad, la nutrición: "La

clave se encuentra en la formación e información para comer lo mejor posible, de forma sana, que nos sacie y que el placer de la mesa forme parte de la salud. Hay que encontrar el equilibrio entre la salud y el placer".

En cuanto a la salud psíquica, el psicólogo Rafael Santandreu se ha especializado en tratar a sus pacientes y motivar a quien le escucha en sus numerosas presencias públicas con conceptos acuñados como la 'terribilitis' (tendencia a calificar como "terribles" cosas que, en realidad, no lo

son); la 'bastantidad' (basada en la idea de que los seres humanos necesitamos muy poco para ser felices); la 'no-lo-puedo-soportitis' (decirse a uno mismo que su situación es muy mala y que no lo puede soportar)... Toda una batería de propuestas para afrontar el día a día y, por lo tanto, el futuro, complementados con otros conceptos, como el 'mito de la preocupación', como señala el propio Santandreu: "No hay que 'preocuparse' para 'ocuparse' de las cosas. No. Para la mayor parte de nuestros problemas, hay una acción a

emprender. Y lo mejor es desarrollarla, así podrás ser feliz. Los mejores ejecutivos no viven asustados de los temas que tratan. Es más, se divierten con ellos”.

El especialista en educación física José Miguel Castillo nos aporta, por su parte, un consejo para otra columna fundamental en la mejora de nuestras vidas: “Hay estadísticas que indican que el 44,6% de personas no realizan ejercicio físico, y merece la pena invertir en ello, en salud... Cualquier economista compraría estas acciones. No esperes a tener 50 años para empezar a hacer ejercicio: cuanto antes empieces, mejor llevarás los años. En todo caso, mi recomendación es hacer ejercicio cuando más cómodo te resulte según las circunstancias (estudios, trabajo, familia, hábitos...), y en aquel momento en el que sepas que no vas a fallar. Al final, la adhesión al ejercicio y una práctica regular son las variables más importantes para triunfar en este empeño”. Nutrición, salud mental y física... no hay que esperar a ninguna fecha especial para ponerse en marcha: nos espera un indudable saldo a favor de resultados. ¡Feliz 2016 y feliz futuro!

Los especialistas
Magda Claras

Médico nutricionista, trabaja en el departamento de Nutrición de la Clínica Eugén y colabora con diversos medios de comunicación (Catalunya Radio, Rac 1, TV3, 8TV, *La Vanguardia*, *Cosmopolitan*, etc.). Ha publicado 14 libros, como los recientes *Inteligencia nutricional* (Plataforma) y *El chef en casa* (Planeta), donde cuenta con la participación de cocineros de la talla de, entre otros, Carme Ruscalleda, Ferran Adrià, Joan Roca, Paco Roncero y Juan Mari Arzak, que cuentan cómo cocinan en sus propias casas, qué trucos utilizan y, sobre todo, cómo cuidan su nutrición.

- **No perder de vista:** “Frutas, verdura, lácteos desnatados, aceite de oliva, abundante agua, cereales, pescado azul, legumbres y, de vez en cuando, un poco de carne... Todo se debe ingerir en cantidades adecuadas, con variedad y, por supuesto, que nos guste. Hacer una dieta o unas pautas de alimentación que no gusten serán menos eficaces y, por lo tanto, menos sanas”.

- **‘Las edades de la alimentación’:** “A un niño en edad escolar hay que explicar-

le bien lo importante que es una buena nutrición para su salud... y que los adultos prediquen con el ejemplo. España es uno de los países con más índice de obesidad infantil. En cuanto a la tercera edad, influyen factores como los alimentos a evitar en cada caso, la dificultad de masticación, la pérdida de apetito y del sabor, incluso las posibilidades económicas, etc. Eso de “con un poco es suficiente” no es válido, ya que, aunque se necesite menos energía, los nutrientes deben estar presentes para tener una mejor salud.

- **Alimentos estrella para el invierno:** “Por ejemplo, los cítricos. La naranja tiene una gran aportación de vitaminas C y carotenos y un sabor estupendo. O las crucíferas, como coliflores y toda su familia, anticancerígenas, entre otras muchas cosas. También se puede destacar algún tubérculo olvidado, como el boniato, no muy conocido ni popular, pero con más nutrientes y vitaminas que su ‘prima’ la patata. En verduras, la calabaza es muy nutritiva y se puede pre-



“El aceite de oliva no deja de darnos buenas sorpresas, sobre todo el virgen extra, con muchas facetas positivas, incluso es beneficioso ante ciertos tipos de cáncer y la diabetes” _

parar de muchas formas. Y, siempre, las legumbres (un guiso con verduras está delicioso) y las sopas, que suponen una saludable ingesta de líquido que puede incluir ‘alimentos estrella’ como el perejil, que no cuesta nada y es un compendio de vitaminas y antioxidantes”.

- **Carnes rojas y procesadas:** “Ante este asunto de actualidad por el informe de la OMS, hay que apelar al sentido común, ya que basta con ver la pirámide nutricional de la dieta mediterránea donde este tipo de alimento está en la parte alta, y se recomienda su uso moderado. Se puede comer carne roja una o dos veces en semana, embutidos con moderación... y no es lo mismo un jamón ibérico que una salchicha de Frankfurt. Como en todo, se deben tener en cuenta factores como variedad, calidad y cantidad”.

Rafael Santandreu

Licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona, ha trabajado en la Universidad de Reading y en la Ramon Llull, y en el Centro de Terapia Estratégica, además de ser redactor jefe de la revista de psicología *Mente Sana*, junto a Jorge Bucay. En su trabajo editorial, Santandreu (www.rafaelsantandreu.es) se ha asentado como un autor de referencia, desde su primer libro, *Escuela de felicidad* a *El arte de no amargarse la vida* y *Las gafas de la felicidad*, aupadas a los primeros puestos de las listas de más vendidos. Experto en psicoterapia, colabora en programas de televisión como *Para todos la 2*.

Rafael aporta cinco consejos para afrontar 2016... y el futuro en general:

1) No te quejes jamás: “Stephen Hawking, el científico en silla de ruedas, aprendió que ‘quejarse es inútil y una pérdida de tiempo’: yo, desde que no lo hago, soy mucho más fuerte y feliz. Ya no me quejo de casi nada: ni de los políticos ni de las cacas de perro en la ciudad”.

2) Ponle todo el empeño a cada cosa: “Este es un consejo típico del budismo zen que puede cambiarte la vida. Yo tengo ahora en mi despacho *post-its* por todas partes para recordarme: ¡Este es el momento de disfrutar; Hazlo mejor, hazlo hermoso!., ¡No despaches temas como un loco: ponle pasión!”.

3) Quitate todos los miedos de encima: “Podemos quitarnos todos los miedos



“Un 30% de las personas tienen problemas emocionales como depresión, ansiedad, etc. Cuando yo empecé a estudiar psicología, me acordaré siempre que un profesor nos dijo: ‘En la actualidad, hay un gran síndrome de enfermedad emocional ¡porque es del 10%!’ Hoy, 25 años después, es del 30%...” _

sólo con pensar correctamente acerca de ellos. Yo antes tenía miedo a hablar en público y ahora nada: mi última conferencia (en Cali, Colombia) fue ante 1.700 personas y lo disfruté mucho. Trabaja sobre tus miedos cognitivamente”.

4) Necesita poco: “San Francisco de Asís, un tipo muy fuerte, dijo: ‘Cada día necesito menos cosas y las pocas que necesito, las necesito muy poco’. Puedes desear, tener metas... pero si no las consigues, tranquilo: la vida ofrece mil otras oportunidades de disfrutar”.

5) Acepta a todo el mundo incondicionalmente: “Todos fallamos y no pasa nada. No necesitamos que nos traten bien todo el tiempo. La gente que te rodea será a veces maravillosa y, a veces, un trasto. Olvida los inconvenientes y aprovecha lo bueno de ellos. O esto o la neurosis: tú eliges”.

José Miguel del Castillo

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Politéc-

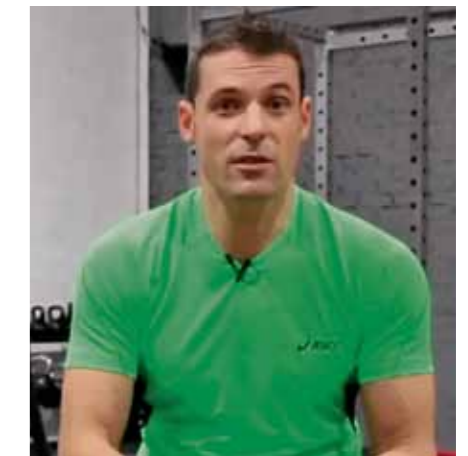
nica Personal, José Miguel (www.josemief.com) desempeña, además de sus actividades como profesor de Educación Física y entrenador, diversas colaboraciones con medios de comunicación *on* y *off line*. En este reportaje, aporta consejos generales para diferentes edades y necesidades (nunca es tarde para empezar):

- **Niños y adolescentes:** “Ven la enfermedad como algo muy lejano y eso es un hándicap importante en una sociedad con formas de ocio cada vez más sedentarias debido a la era digital (consolas, televisores, Internet, redes sociales, etc.). Padres, hermanos y profesores son sus ejemplos, y estos deben ser conscientes de que hay estudios que relacionan la práctica deportiva con un mayor rendimiento académico. Y no hay que olvidar que una hora al día supone sólo un 4% de su tiempo. A partir de ahí, se puede intensificar según los casos, con actividad física más intensa, fortalecimiento muscular, etc.”.

- **Adultos:** “Es fundamental un reconocimiento médico y ponerse en manos de un profesional cualificado que planifique su actividad física. No vale cualquiera, ya que el ejercicio es medicina y como todo medicamento (el más potente y barato que existe), debe ser prescrito por un especialista. Diversas investigaciones muestran que un bajo nivel de actividad física expone al paciente a un mayor riesgo que el tabaquismo, la obesidad, la hipertensión o el colesterol alto, y para los hombres de mayor edad, la actividad física regular puede disminuir el riesgo de fallecimiento en un 40%. Si establecemos una franja entre los 18 a 64 años, se recomiendan 150 minutos/semana de moderada intensidad, o 75 minutos/semana de intensa actividad física aeróbica, más actividades de fortalecimiento muscular que involucren los grandes grupos musculares y se desarrollen en dos o más días/semana”.

- **Tercera Edad:** “Nunca es tarde para empezar a cuidarse (las personas activas de 80 años tienen un riesgo menor de fallecimiento que las personas inactivas de 60 años). La clave es tener una vejez activa para mejorar la calidad de vida y ser plenamente autónomo. El ejercicio físico es una herramienta fundamental para luchar contra el declive funcional, con la inactividad como principal enemigo. Hay que tener en cuenta, por ejem-

plo, ejercicios que mantengan o mejoren el equilibrio, la movilidad articular y la coordinación óculo-manual. Y muy, muy importante, un trabajo de fuerza adaptado para evitar una de las principales consecuencias del envejecimiento, la sarcopenia (pérdida de tejido muscular), que aumentará la habilidad para desarrollar las tareas cotidianas diarias”. ■



“Hay que tener en cuenta que para correr hay que estar en forma. Antes de empezar con la carrera haría un acondicionamiento general de músculos y tendones: corazón y pulmones se adaptan más rápidamente, pero el aparato locomotor necesita más tiempo. Que cada articulación esté blindada con un tejido muscular que la proteja de lesiones y mejore su rendimiento es un seguro para realizar esta actividad por muchos años” _