

Nuestra salud empieza por la alimentación



Rafaela López Perea

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud, ya que los alimentos que consumimos son la energía para poder funcionar bien durante todo el día, además es lo principal para evitar graves enfermedades. Según la revista mexicana “Saludiaro”, Chile es uno de los países con más obesidad en el mundo, el país se encuentra en el octavo puesto con 25,1% de mayor índice de obesidad en el mundo. El Ministerio de Salud de Chile reveló que a la fecha, 2021 más del 74% de los chilenos tiene problemas de sobrepeso.

Existe evidencia sólida que demuestra que llevar una dieta saludable puede reducir el riesgo de obesidad y enfermedades tales como diabetes, cardiopatía, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer (Bupa Global Latinoamérica). Para evitar dichas enfermedades las recomendaciones se centran en una dieta saludable, la que incluye una alimentación variada, como frutas y verduras frescas, agregar alimentos ricos en fibra y proteína; evitar los productos altos en grasas saturadas, azúcar y sodio, también limitar el alcohol, evitar el consumo de tabaco e incluir la actividad física diariamente.

Una dieta balanceada protege tu sistema inmunitario. Esta es la base de la salud, su misión es protegerte de todo aquello

potencialmente dañino, como los virus y bacterias, atacándolos cuando entran en tu cuerpo; como puedes ver, dar importancia a tu dieta es una buena manera de reducir la probabilidad de infecciones y prevenir resfriados.

Por otro lado, llevar un buen consumo de alimentos mejora tu estado de ánimo. Está comprobado que existen alimentos que contribuyen a mejorar tu estado de ánimo, pues ayudan al organismo a segregar ciertas hormonas como endorfinas, serotonina, las que provocan sensación de felicidad y bienestar. De hecho, según un estudio expuesto en el congreso de la Asociación Americana de Psiquiatría (EE.UU) celebrado en 2016, algunos alimentos podrían incluso contribuir a mejorar los síntomas de la depresión.

En conclusión, es muy importante mantener una alimentación saludable debido a que nos otorga beneficios fundamentales para mantenernos sanos, tales como reducir enfermedades, proteger el sistema inmunitario y asimismo mejorar el estado de ánimo. En fin espero que se animen a incrementar un estilo de vida saludable, ya que al fin y al cabo, los alimentos que consumimos son nuestro combustible.

“Ámate a ti mismo lo suficiente como para llevar un estilo de vida saludable”.