

Calidad y estilos de vida saludable

Lic. Julio M. Campos
julio@svdeportes.net

Los factores relevantes de la salud, concebido como algo más que la ausencia de enfermedades, está muy relacionado con los estilos de vida. Estos estilos de vida tienen, como factores determinantes, la actividad física, alimentación y hábitos nocivos. Estos factores se relacionan entre sí y se complementan, para mantener un estado óptimo de salud.

La alimentación adecuada, balanceada y saludable, provee los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. El no tener hábitos nocivos como consumir bebidas alcohólicas, drogas o tabaco, evita el deterioro de órganos importantes como los pulmones en el caso de fumar, o el hígado en consumo de alcohol. De forma complementaria, la práctica regular de actividad física, fortalece los huesos, músculos, articulaciones y sistemas, lo que se puede traducir como un organismo más fuerte, menos propenso a enfermedades y más fácil de curarse.

Un estilo de vida saludable, al igual que la salud, varía según las acciones y hábitos de cada persona en particular. Resulta evidente que entre más prácticas saludables – alimentación balanceada, práctica regular de ejercicio y evitar hábitos nocivos – mejor estado de salud se mantiene.



Está demostrado que la práctica continua y regular de actividad física minimizan las condiciones relacionadas con el proceso natural de envejecimiento, reduciendo el deterioro de la capacidad funcional, ralentizando el detrimento de las funciones mentales y cognitivas, entre otros padecimientos propios del envejecimiento.

El estilo de vida se puede definir entonces como un conjunto de pautas y hábitos de comportamiento regulares de una persona, vinculados con los hábitos de salud, tanto promoviendo la práctica de los buenos hábitos como evitar los nocivos (Henderson, Hall, & Lipton, 1980).

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud, en 1986, define el estilo de vida como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinado por los factores psicosociales como por las características personales.

Según se cree, el estilo de vida es una conducta aprendida y formada, sobre todo en las primeras etapas del desarrollo de una persona, por lo que una vez adquirida, suele ser muy difícil de cambiar o modificar.



Resultaría muy difícil definir las características específicas de un estilo de vida saludable, ya que pueden variar las condiciones entre diferentes individuos, como la cantidad de actividad física, por ejemplo, que lo que una persona realice normalmente, otra persona lo puede ver como una actividad excesivamente larga o cansada; por su parte, en aspectos como la alimentación influyen también particularidades sociales y hasta económicos. Por eso, se tiende a generalizar vivir un estilo de vida saludable haciendo referencia a mantener constantemente buenos hábitos de salud, como los mencionados anteriormente.

Por otro lado, la sociedad se encarga de “estereotipar” algunos modelos que consideran ideales, por ejemplo, mujeres esbeltas u hombres corpulento o musculoso, generalmente asociados con deportistas o artistas famosos.

El problema se da cuando esos modelos son prácticamente inalcanzables por la población en general. Muchas personas, al ver dichos “modelos ideales” como algo casi imposible de alcanzar, ni siquiera intentan alcanzarlos, acomodándose en un estilo de vida sedentario y nada saludable.

REFERENCIAS

- Henderson, J., Hall, M., & Lipton, H. (1980). *Changing self destructive behaviours. En La actividad física orientada hacia la salud, Sánchez Bañuelos, F.* Madrid: Biblioteca Nueva.