



Fecha: 11/10/2017
Fuente: HOY X HOY - SANTIAGO-CHILE
Pag: 10
Art: 2
Título: HÁBITOS QUE ACELERAN LA VEJEZ Y COMO EVITARLOS

Tamaño: 31,8x19,2
Cm2: 610,3

Tiraje: 101.000
Lectoría: 252.500
Favorabilidad: No Definida

Hábitos que aceleran la vejez y cómo evitarlos

Pensar que hay cosas que uno debe y no hacer por la edad que tiene, psicológicamente, termina envejeciendo al ser humano.

Javier González R.

Es cierto que el tiempo pasa rápido y nada se puede hacer. Los cambios físicos y psicológicos evidenciarán la llegada de la vejez de todos en algún momento. Sin embargo es importante tener en cuenta que existen ciertos hábitos que pueden adelantar el proceso y que son completamente evitables.

Según la directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, Carla Reyes, "una alimentación inadecuada dada por el consumo excesivo de hidratos de carbono simples, como es el azúcar de mesa y sus derivados, así como también el consumo de grasas saturadas, como son las presentes en carnes rojas, mantequilla, mayonesa, y cremas forma parte de los factores que

deterioran el organismo, en especial si se suma el consumo de alcohol, tabaco, o una baja actividad física".

Por ello, se debe ingerir alimentos ricos en antioxidantes como las frutas y verduras, pues permiten reducir el daño de los radicales libres, que son los causantes del envejecimiento celular.

El sedentarismo también puede influir en un envejecimiento temprano, sin embargo "mantener una actividad física por lo menos tres veces por semana, haciendo ejercicios específicos de forta-

lecimiento de piernas y tronco puede revertir la pérdida de masa muscular y el aumento del tejido graso en los músculos, que se produce por temas biológicos cuando se va envejeciendo" explicó el deportólogo del Programa Pro Deporte de la Clínica Alemana, Gonzalo Fernández, quien agregó que la actividad tiene un efecto positivo en la salud mental, pues estudios revelan que baja los niveles de ansiedad y disminuye los síntomas de depresión.

Para quienes no acostumban hacer deporte, el profesional reco-

mendó buscar actividades según el gusto personal, además de que pueda hacerse en la casa o cerca de ella.

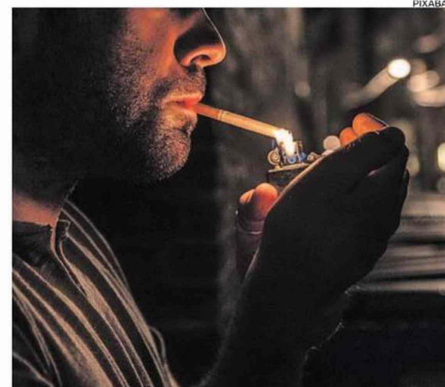
LÍMITES PERSONALES

Otro punto que suele envejecer a las personas es la pre-

sencia de creencias limitantes sobre uno mismo respecto a la edad.

"Pensar o decir 'esto ya no es para mí' o 'ya no tengo 20' frena vivir la vida como realmente se desea. Encontrar un sentido a la vida, una misión y obviar en buena parte el 'qué dirán', nos otorga una frescura personal y una sensación de jovialidad que ningún tónico o crema lo puede hacer. No es cómo te veas, si no cómo te sientas, lo que realmente envejece", aseguró la psicóloga y directora del Centro Alma, Valeska Mandakovic.

La especialista aconsejó asistir a terapias de autosanación y construir una lista con sueños sin restricciones. Luego, se debe comenzar poco a poco a trabajar en ellos en la medida que se cumplan. "No será fácil, pero de seguro será posible", puntualizó.



Fumar es uno de los hábitos que envejece al cuerpo.



LAS FRUTAS

y verduras son alimentos antioxidantes que retrasan el envejecimiento celular.