

## XX Congreso Internacional de Nutrición

# Aspectos clave a considerar en el contexto de una vida saludable

- Llevar un estilo de vida saludable supone evitar factores que predisponen a diferentes enfermedades, como la obesidad o las cardiopatías
- Algunos expertos aseguran que el aumento de la obesidad podría conducir hacia la primera generación con una esperanza de vida inferior a la de sus padres

Granada, 16 de septiembre de 2013. - Un estilo de vida saludable es clave para prolongar la esperanza de vida, no solo en número de años sino también en la calidad de los mismos. Esta es una de las principales conclusiones del simposio organizado por la Asociación de Bebidas Refrescantes (ANFABRA), **“Aspectos clave a considerar en el contexto de una vida saludable”**, recientemente celebrado en el marco XX Congreso Internacional de Nutrición, que se desarrolla estos días en Granada.

Y es que, mantener unos niveles óptimos de hidratación, evitar la ingesta de alcohol, evitar el tabaquismo, sea o no pasivo, llevar una dieta rica en frutas y verduras o evitar el sedentarismo, es decir, llevar un estilo de vida saludable supone evitar factores que predisponen a diferentes enfermedades, como la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipercolesterolemia o las enfermedades cardiovasculares.

Ante esto la Dra. Pilar Riobó, jefe de endocrinología y nutrición de la Fundación Jiménez Díaz, afirma que *“una adecuada nutrición es una de las mejores herramientas para prevenir enfermedades. En España tenemos la suerte de contar con la dieta mediterránea, uno de los mejores ejemplos de calidad nutricional. No existe una adecuada relación entre las calorías que consumimos y las que gastamos, lo que conduce poco a poco hacia la obesidad”*. Y añade, *“no podemos olvidar que no existe una correcta nutrición sin una hidratación adecuada. De hecho, los expertos recomiendan de forma general ingerir entre 2 y 2,5 litros diarios a través de las diferentes bebidas, como zumos, refrescos o sopas que ayudan a adquirir los niveles deseados aportando variedad de sabores”*.

Algunos expertos aseguran que el aumento de la obesidad podría conducir hacia la primera generación con una esperanza de vida inferior a la de sus padres. De hecho, hay estudios que demuestran que a la edad de 40 años

una mujer obesa no fumadora pierde unos 7 años de esperanza de vida, una cifra que se sitúa en los 5,8 años en el caso de los hombres.

Para prevenir la obesidad, además de llevar una nutrición adecuada, la Dra. Pilar Riobó recuerda que *"dormir las horas necesarias, recuperar hábitos cada vez más en desuso, como las comidas en familia o fomentar la lactancia materna, son algunos trucos para prevenir la obesidad"*. Y añade *"otro factor importante hoy en día es el consumo de fármacos, como los antiestamínicos o los antidepresivos, que va en aumento"*.

### **La obesidad un problema complejo y multifactorial**

La obesidad es consecuencia de muchos factores, como la alimentación inadecuada, el sedentarismo, los factores genéticos o el metabolismo individual, entre otros. Ante esto la Dra. Riobó recuerda que *"es importante también desmentir algunos mitos entorno a la obesidad, como que se produce únicamente por el consumo de determinados alimentos; debemos recordar que no hay alimentos buenos ni malos sino dietas equilibradas"*.

### **Compromiso con la educación nutricional**

La Asociación de Bebidas Refrescantes, en representación de un sector con un importante peso económico y social, colabora con instituciones públicas y privadas y con los especialistas en salud en iniciativas que contribuyan a mejorar la información de la población, promover la adopción de hábitos de nutrición e hidratación saludables, junto con la práctica de ejercicio físico. Igualmente, desde la asociación se impulsan proyectos de investigación sobre temas de interés general.

### **La Asociación de Bebidas Refrescantes**

La Asociación de Bebidas Refrescantes, ANFABRA, es la organización empresarial que agrupa y representa al sector de las bebidas refrescantes en España. La Asociación, además de promover las bebidas refrescantes como una forma agradable y sana de saciar la sed, tiene entre sus objetivos el colaborar en la investigación y promoción de campañas divulgativas dirigidas a la población en general.