



salud no es cosa del destino

Mucha gente es consciente de su capacidad para mejorar su estado de salud por si mismos. Además de vivir en un entorno sano, sin polución y con un clima templado y constante, existen otras cosas que podemos hacer para ayudar a nuestro cuerpo.



El deseo de vivir más tiempo es tan antiguo como la humanidad. Gracias a la medicina moderna y a las continuas investigaciones hemos conseguido dar un enorme paso adelante en este tema. Al mismo tiempo todos estos avances en la materia, han demostrado que madurar y estar sano sólo están vinculados en una pequeña parte al destino y a la genética familiar. Una gran e importante parte la tenemos en nuestras manos y con pequeños cambios en nuestro día a día podemos mejorar nuestras expectativas de vida.

Hay que vivir sano. Especialmente dejar de fumar puede prolongar la vida por muchos años. Igual de importante para una vida más longeva es la calidad y cantidad de alimentos que tomamos. Problemático es, por ejemplo, tener sobrepeso al alcanzar la mediana edad. Personas que midan 1,80 m y pesen 97 k aproximadamente están por encima de su peso ideal y por lo tanto sufren de sobrepeso. Un 10 % de todos los infartos de corazón están provocados por una alimentación inadecuada. Otro factor que favorece una vida sana, es hacer deporte regularmente. Ya está dicho y demostrado que el ejercicio físico no sólo puede prevenir enfermedades, también las cura.

Esto no significa que todos tenemos que convertirnos en atletas de elite. Por ejemplo un paseo rápido puede ayudar a alargar la vida considerablemente, siempre si lo hacemos regularmente cuatro o

cinco veces por semana. El deporte regularmente refuerza el sistema inmunitario y previene problemas arteriales. Sólo hay que mirar los grupos de personas mayores que pasean por la tarde aquí, en la avenida de Playa Blanca. Vestidos cómodamente en chándal y con calzado deportivo se ve que toman sus paseos muy en serio, como si fuera un deporte, y al mismo tiempo se les ve marchar entre amenas charlas y risas. Gracias al buen tiempo que disfrutamos en Playa Blanca, se pueden practicar este y otros “deportes” durante todo el año, un regalo para la salud.

Además del clima hay otros factores en Lanzarote, que tienen una influencia positiva sobre la salud, por ejemplo la vida tranquila de la isla. La falta de tiempo y el estrés son en Europa los factores más influyentes en el acortamiento de la vida. Especialmente en grandes ciudades, todo tiene que funcionar muy rápido y nadie se toma tiempo para el relax. Algunos residentes, en un principio han tenido problemas para adaptarse a la vida tranquila de la isla. Pero tarde o temprano todos descubren las grandes ventajas personales que esta forma de vida más relajada conlleva.

Siempre hay que tener en mente que una vida sana y larga tiene la base en muchos pasos. Cuantos más pasos demos en la buena dirección con más certeza llegaremos a conseguir la meta de una vida longeva y saludable. En resumen, con lo más importante, la calidad de vida ■