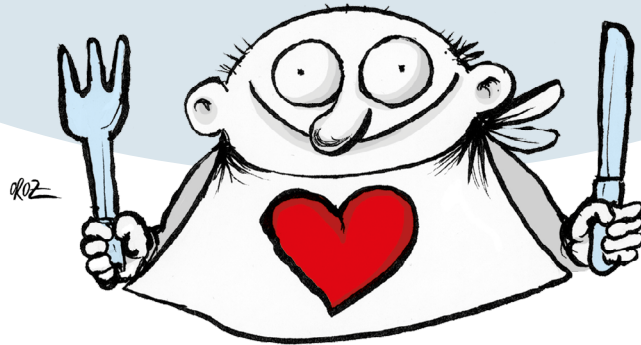


## BIENESTAR

# Comer bien y llevar un estilo de vida saludable



***“Me preocupa mi peso. No tengo suficiente energía”***

***“No me gusta mi aspecto físico”***

***“Me cuesta encontrar tiempo para hacer ejercicio”***

¿TE SIENTES ASÍ? SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLA, NI SOLO.

Casi todo el mundo sabe que para mantener una buena salud física es necesario llevar una dieta sana y equilibrada y hacer ejercicio con regularidad. Estos mismos objetivos son también importantes para nuestra salud mental y nuestro bienestar. Sin embargo, a mucha gente le resulta complicado comer de forma equilibrada, mantenerse activa y sentirse bien con su cuerpo. Las dificultades pueden empezar desde muy jóvenes.

## HACER RÉGIMEN PUEDE TENER UN GRAN IMPACTO EN TU SALUD

Cuando se hace una dieta, se producen una serie de cambios que pueden afectar a la salud física y mental. Las dietas drásticas pueden ser perjudiciales para el cuerpo y aumentar los riesgos de complicaciones médicas. Es posible que hacer régimen también afecte a tus emociones, que te sientas triste o irritable o que experimentes cambios de humor. Además, puede que te resulte difícil concentrarte y que tus pensamientos se vean distorsionados. Por ejemplo, pensar que has fracasado por comerte una galleta. Cuando haces régimen, tu cuerpo percibe pocos alimentos, lo que puede conllevar que sientas privación y preocupación por la comida y estés más sensible a los alimentos que te rodean. Es probable que tus niveles de energía disminuyan y que empieces a sentir cansancio con más frecuencia. Estas consecuencias hacen evidente por qué las personas encuentran difícil mantener las dietas.

## ¿FUNCIONAN LAS DIETAS?

Las dietas, en concreto las dietas drásticas, no suelen ser una buena estrategia a la hora de cambiar la apariencia corporal. A menudo, este tipo de dietas no llega a completarse. La mayoría de las personas que pierden peso haciendo una dieta así, solo pierde un poco de peso, que posteriormente recupera.

De hecho, es habitual recuperar más peso del que se ha perdido. Hacer régimen también puede tener efectos sorprendentes a largo plazo: hay estudios que demuestran que las personas que hacen dieta tienden a ganar más peso con el tiempo que aquellas que nunca han hecho dieta.

Además, hay dietas que sugieren que es necesario omitir grupos de alimentos importantes, lo que puede afectar a tu salud física y mental a largo plazo.

## ¿Por qué tanta gente hace dieta?

Muchas personas se sienten insatisfechas con su apariencia y quieren estar más delgadas, aunque su peso sea normal. Constantemente se nos muestran imágenes de cuerpos delgados en la televisión, las películas y las revistas; imágenes que son poco realistas para la mayoría de la gente. Los antecedentes genéticos nos predisponen a diferentes formas y tamaños. Además, lo habitual es que las fotografías estén retocadas, y las personas que aparecen en ellas suelen tener acceso a prolongadas sesiones de ejercicios para moldear el cuerpo, o a cirugía estética.

### A continuación, proponemos algunos ejemplos de estrategias poco saludables que se consideran trastornos de la alimentación:

- No comer lo suficiente para mantener un peso corporal saludable.
- Provocarse el vómito.
- Hacer ejercicio en exceso para quemar calorías.
- Tomar laxantes.
- Tener problemas para controlar los atracones.
- Fumar o vapear para reducir el apetito y la sensación de hambre.
- Tomar pastillas para adelgazar o drogas ilegales para reducir el apetito.

Puede parecer que algunas de estas opciones ayudan a controlar o perder peso. Desafortunadamente, ninguna de ellas funciona a la hora de mantener una ingesta de alimentos equilibrada o un peso saludable. Es más, pueden resultar extremadamente peligrosas para la salud.

Muchos de estos comportamientos pueden ser síntomas de estar luchando contra un trastorno alimentario. Existe ayuda para las personas cuyos patrones de alimentación, o preocupación por el peso y la talla, empiezan a comprometer su salud.

## SENTIRTE MAL CON TU CUERPO PUEDE DESEMBOCAR EN UN DESORDEN ALIMENTICIO

Teniendo en cuenta la importancia que se le da a la delgadez no es de extrañar que algunas personas se obsesionen con su peso y se sientan fatal con su cuerpo. Los niños, las niñas y las personas adultas que sienten este tipo de presión corren un mayor riesgo de recurrir a estrategias poco saludables y de desarrollar un trastorno alimentario.

## ¿Por qué las imágenes que vemos en los medios de comunicación nos hacen sentir mal?

Es natural sentirte disconforme con tu cuerpo al compararte con imágenes poco realistas; además, las probabilidades de sentirte así aumentan si ya sentías insatisfacción con tu aspecto físico, o si no experimentas apoyo por parte de las personas de tu entorno. Quizá resulte tentador creer que serías más feliz si perdieras peso.

Las imágenes de los medios de comunicación suelen mostrar que el hecho de ser una persona delgada ya te convierte en una persona feliz, de éxito y con todo controlado. Desafortunadamente, la discriminación y el estigma hacia las personas con sobrepeso u obesidad siguen estando muy presentes.

**La realidad es que tanto las personas felices como las infelices son de todas las formas y tallas.**

## **EL EJERCICIO PUEDE MEJORAR TU SALUD MENTAL**

El ejercicio es beneficioso para la salud física al mejorar el estado de forma, la energía y la fuerza. Por otro lado, también tiene un impacto positivo en la salud mental. Las personas que hacen ejercicio tienden a manifestar menos ansiedad. Además, la actividad física también puede ayudar a mejorar la sensación de tristeza y a contrarrestar el estrés.

Para lograr este impacto positivo en tu estado de ánimo, no hace falta hacer un ejercicio intenso. Lo mejor es mantenerte dentro de tu zona de confort y aumentar lentamente tus niveles de actividad. Sé creativo/a en cuanto a la forma de ponerlo en práctica. Por ejemplo, haz un ejercicio suave mientras ves la televisión, date un paseo de 15 minutos durante la pausa del almuerzo, o planea una salida familiar en torno a una actividad que os guste.

## **UN ESTILO DE VIDA ACTIVO LLEVA TIEMPO**

El ejercicio tiene muchos efectos positivos en la salud mental, pero es posible que no los veas de inmediato. Además, si no te gusta el ejercicio, es difícil mantener una rutina. Para empezar, piensa en actividades que te gusten y piensa en cómo encajarlas en tu horario, a menudo es mejor empezar con objetivos pequeños y realistas. Por ejemplo, hay personas a las que les resulta más fácil seguir una rutina cuando hacen ejercicio con amistades o con su pareja.

## ***Un estilo de vida saludable puede verse influido por factores que escapan a tu control***

Es importante reconocer que un estilo de vida saludable puede verse influido por muchos factores diferentes.

**Te exponemos varios ejemplos a continuación.**

### **Algunas personas experimentan una presión mayor para tener un determinado aspecto**

Adolescentes, deportistas con restricciones de peso (como luchadores o jinetes), bailarines y bailarinas, modelos, actores y actrices y homosexuales son personas especialmente vulnerables a los trastornos alimenticios debido a la gran presión social a la que se enfrentan.

### **Tu salud puede influir en tus elecciones alimentarias**

Tu apetito y tus niveles de energía pueden verse influidos por enfermedades crónicas (como la diabetes o la enfermedad de Crohn), dolencias, trastornos mentales, medicamentos (para problemas de salud física o mental) y otros tratamientos médicos. Tanto los problemas de salud como las opciones de tratamiento pueden afectar a tus objetivos de bienestar.

## ***Hay factores externos importantes que influyen en la dieta de las personas***

### **INGRESOS INSUFICIENTES**

Los ingresos tienen un impacto importante en la capacidad para acceder a una alimentación saludable, pues el coste de los alimentos puede suponer un obstáculo. Las personas que viven en comunidades pequeñas o aisladas es posible que tengan que desplazarse más lejos para comprar determinados alimentos, lo que se traduce en el aumento del precio final. En otros casos, hay personas que afirman que no suelen comprar frutas y verduras porque no pueden permitirse comprar algo que no le guste a su familia o que sea perecedero.

## FALTA DE TIEMPO

Las personas que están ocupadas, ya sea trabajando, estudiando o pasando tiempo con su familia, son más propensas a confiar en los alimentos de fácil acceso o preparación, y no siempre las opciones rápidas son saludables.

## OPCIONES ALIMENTARIAS

Hoy en día hay más alimentos no saludables que en el pasado.

**Prueba a hablar con el enfermero o la enfermera de tu centro de salud, o con un/a profesional de la nutrición para encontrar formas creativas y realistas de comer de manera saludable.**

## *¿Te resulta difícil tomar decisiones saludables?*

A menudo, es difícil comer bien y hacer ejercicio cuando es necesario.

**El ejercicio y la alimentación saludable pueden ayudar a combatir los estados de ánimo negativos, los niveles de energía bajos y la falta de forma física,** pero si estamos sumidos/as en estos estados puede resultarnos más difícil empezar a hacer ejercicio y a comer bien. Algunas personas descubren que comen más ante el estrés, especialmente alimentos con menos valor nutricional, como es la comida basura; y otras se dan cuenta de que apenas comen. Por lo que es posible que sientan demasiado cansancio para hacer ejercicio.

**Recuerda que hay que ir día a día.** Cada día es una oportunidad para empezar de nuevo. Intenta tener presente que elegir un estilo de vida saludable es especialmente importante durante los momentos de estrés y que te ayudará a sentirte mejor. Es importante analizar el origen del estrés y explorar otras opciones útiles para afrontarlo. Consulta todos los módulos de bienestar en [bienestaremocional.navarra.es](http://bienestaremocional.navarra.es) para obtener más información y consejos prácticos.



## UNA VIDA SANA SE BASA EN LA MODERACIÓN, EL EQUILIBRIO Y LA FLEXIBILIDAD

Habrás días en los que no comas alimentos saludables y días en los que no hagas suficiente ejercicio. Esto es totalmente normal en tu ajetreada y a veces estresante vida. Será más fácil hacerte una idea de cómo te ha ido si echas un vistazo conjunto al último mes más o menos. Para el mes siguiente, haz pequeños cambios que mejoren tu salud, tanto mental como física.

## AQUÍ TE DEJAMOS ALGUNAS IDEAS

- Come variedad de alimentos y busca el equilibrio a lo largo del mes.
  - Come despacio y sin distracciones, como la televisión, ordenadores o teléfonos inteligentes.
  - En lugar de preocuparte por los alimentos “buenos” frente a los “malos”, recuerda que la clave está en la moderación.
  - Intenta comer más fruta y verdura.
  - Bebe abundante agua, ayuda a reducir la fatiga y repone el cuerpo.
  - Consume cafeína con moderación, especialmente si eres propenso a la ansiedad o a los problemas de sueño.
- Escucha las señales de tu cuerpo, él te hará saber cuándo estás lleno o tienes hambre.
  - Sé más consciente de por qué comes cuando no tienes realmente hambre. Intenta encontrar otras formas de hacer frente a sentimientos como el aburrimiento, infelicidad, soledad o presión social.
  - Utiliza el ejercicio como forma de afrontar el estrés.
  - Aumenta lentamente tu nivel de actividad física.
  - Considera la posibilidad de apuntarte a un gimnasio o a alguna clase de ejercicios.
  - Consulta en tu zona opciones divertidas y clases para personas de todas las edades.
- Intenta añadir actividad adicional en tu día a día, como aparcar a una manzana del trabajo y recorrer a pie el resto del camino, o subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor.
  - Ten presente que el peso y la forma física no son la única forma de valorar tu autoestima. Piensa en al menos otra forma de demostrar que eres una persona válida, encantadora y con talento que tiene algo que ofrecer al mundo.
  - Come a lo largo del día, evita saltarte comidas.

No es necesario que hagas grandes cambios para mejorar tu bienestar y mantener una buena salud mental. **Cuando se trata de comer sano y hacer ejercicio, cada pequeño detalle cuenta.**

**Material elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)**

Traducción realizada a castellano por el ISPLN con la autorización de la *Canadian Mental Health Association* (Asociación canadiense de salud mental) y *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* (Asociación de Columbia Británica para la salud mental y la información sobre el consumo de sustancias). *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* no ha formado parte del proceso de traducción, por lo que no se hace responsable de la calidad de la traducción final. Si deseas consultar la versión original en inglés, puedes entrar en: [Here to Help](#)