



## PUBLICACIÓN

# Estilos de vida más saludables para todos

José Antonio Mirón Canelo, experto del Departamento de Medicina Preventiva, Salud Pública y Microbiología Médica, ha liderado un estudio de la Universidad de Salamanca con dos grupos generacionales distintos, jóvenes y mayores, que ha consistido en una intervención educativa para la mejora de la salud y un análisis posterior de su eficacia. El mensaje principal del curso, basado en evidencias científicas, es que el estilo de vida determina la salud de las personas y los resultados indican que ha sido muy efectivo de cara a que los participantes aumenten sus conocimientos y mejoren sus hábitos. La experiencia ha sido recogida en el libro Riesgos para la salud en jóvenes-adultos y mayores.

“Hasta mediados del siglo XX todas las enfermedades nos venían de fuera, de animales o de agentes microbiológicos, mientras que hoy en día los problemas más prevalentes nos vienen de dentro, es decir, de lo que hacemos con nuestro cuerpo, que viene condicionado por un estilo de vida nocivo”, ha declarado José Antonio Mirón a DiCYT.

El estilo de vida actual combina hábitos perjudiciales clásicos como el tabaco y el alcohol con otros añadidos en las últimas décadas, como la inactividad y la excesiva ingesta de alimentos, que se traducen en obesidad, además de estrés o un medio ambiente deteriorado. Como consecuencia, los problemas de salud más prevalentes son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, algunas enfermedades infecciosas y la discapacidad, que, según el especialista, “podemos tener todos, porque no es más que una pérdida funcional de las capacidades”.

Por todo ello, modificar los estilos de vida es la principal batalla de los expertos. “Se trata de promocionar la salud y hacer ver que es un recurso para la vida, cuando se pierde la salud, empiezan los problemas”, comenta. ■