

## **DIA MUNDIAL DE LA SALUD**

Un estilo de vida saludable es aquel que en nuestra vida diaria nos ayuda a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida más sana nos debemos centrar en nuestra dieta y en realizar ejercicio físico regularmente.

Una mala nutrición es una de las principales causas de patologías y problemas de salud en todo el mundo. En esta mala nutrición tienen un peso importante los alimentos procesados. Son varios los estudios científicos que han afirmado que el consumo de una gran cantidad de alimentos procesados puede aumentar el riesgo de enfermedades cardio-vasculares, enfermedades metabólicas, como la obesidad y la diabetes, enfermedades coronarias y enfermedades cerebrovasculares.

Nos quieren hacer creer que se trata de alimentos buenos para la salud y son más rápidos de preparar, aunque lo cierto es que son muy perjudiciales. El exceso de azúcar, sal y aditivos que lleva la comida procesada nos causa adicción. Por eso sentimos esa necesidad desmesurada de comer una hamburguesa, pero no una pieza de fruta. Un estudio de la Universidad de Sao Paulo señala que el 20,3% de los alimentos que los españoles consumen son ultraprocesados.

Por lo tanto, no existen buenas razones para comer alimentos procesados, pero sí existen decenas de motivos para dejar de consumirlos. ¿Te animas?

María Garrido, 3ºD