

Unos hábitos sanos reducen el riesgo de mortalidad total hasta cuatro veces.

Se trata de no fumar, realizar actividad física, beber alcohol de forma moderada y tomar cinco raciones de fruta y verdura al día.

Madrid celebra la Semana del Corazón con talleres y charlas sobre nutrición.



Tres mujeres haciendo 'Spinning' en el gimnasio (GTRES)

(20Minutos.es, 26/09/2012) Queremos vivir más y mejor y –al margen de factores sociopolíticos– lo cierto es que hoy está más que nunca en nuestra mano. Sabemos qué

conviene a nuestro organismo, **sabemos cómo debemos vivir para alargar nuestra vida**, solo hay que tomar conciencia y ponerse a ello.

Se trata de seguir hábitos de vida saludables. Un estudio de la [Universidad de Cambridge](#) (Reino Unido) ha demostrado que no fumar, realizar actividad física, beber alcohol de forma moderada y tomar cinco raciones de fruta y verdura al día **disminuye la edad biológica 14 años respecto a la edad cronológica**

.

En España, las cifras de obesidad y sedentarismo, especialmente entre los niños son alarmantes. Así, la Encuesta Nacional de Salud indica que **el 19% de los niños españoles tiene sobrepeso**, el 9% obesidad, y que el 18% de los niños y el 22% de las niñas son sedentarios.

Según el estudio de [Dieta y Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares en España](#) (DRECE), la **población española consume 250 calorías al día menos que hace 20 años** y, sin embargo, su tasa de obesidad ha crecido entre un 17 y un 21% debido, en parte, al estilo sedentario que se sigue en la actualidad.

Otra encuesta, [la de la Oficina de estadística comunitaria \(Eurostat\)](#), señala que los niveles de obesidad entre los hombres y mujeres adultos en la Unión Europea se ha multiplicado por tres en solo un año, hasta situarse en prácticamente **los mismos niveles que Estados Unidos**

.

Así, la proporción de mujeres adultas de la UE pasó del 8% en 2008 al 23,9% en 2009, mientras que el de los **hombres subió del 7,6% al 24,7%**. En EEUU, la cifra en 2009 fue de 26,8% para las mujeres y de 27,6% para los hombres.

SEMANA DEL CORAZÓN



Seguir hábitos de vida saludables reduce la edad biológica 14 años respecto a la cronológica