

Hacer “ejercicio invisible” y tomar 4 piezas de fruta al día alarga la vida 15 años

El catedrático José Viña da consejos en el libro “Cuidese hoy para que no le cuidemos mañana”

Por F. Pastor

Hacer “ejercicio invisible”, tomar cuatro piezas de fruta al día, comer menos, controlar el estrés y no fumar son los consejos que fruto de su trabajo de investigación durante más de 25 años sobre el envejecimiento humano ofrece el **Catedrático de Fisiología don José Viña**, en el interesante y saludable libro “**Cuidese hoy para que no le cuidemos mañana. Como vivir mejor para envejecer mejor**” editado por la UNED.

-¿Verdaderamente podemos hacer algo para alargar nuestra propia vida?

-Pues desde el punto de vista de la salud, está claro que sí. Hay estudios recientes que corroboran la importancia de la dieta y de los hábitos de vida en la salud y que incluso afirman que puede prolongarse 15 años más. Cuidarse alarga la vida, y no es una cuestión de egoísmo. Hemos de pensar que gozar de salud en la vejez no solo nos beneficia a nosotros sino también a nuestros hijos o seres queridos o a las personas que tendrán que cuidarnos, y por supuesto a toda la sociedad. La cuestión de la dependencia es una de las grandes cuestiones de la sociedad actual especialmente en Europa donde asistimos a un importante envejecimiento de la población.

-¿Cuáles son los consejos fundamentales que ofrece en el libro?

-Muchos de ellos son consejos de sentido común, lo más importante es controlar el tempo del estrés, comer menos y tomar cuatro piezas de fruta al día, no fumar y hacer ejercicio frecuente.

-Dice que es sanísimo tomar al menos cuatro piezas de fruta al día. Creo que los agricultores valencianos y los fruteros van a levantar un monumento al doctor Viña cuando le oigan ¿Qué frutas recomienda y en qué comidas?

-(Se ríe) Siendo valencianos podemos decir que la naranja es la fruta ideal, y verdaderamente es muy buena, pero en realidad lo importante es tomar mucha fruta con color. No es relevante que se tome para desayunar o en la cena. Se puede tomar en todas las comidas o cenar solo fruta. Lo bueno de la fruta es que no tiene sal, tiene azúcares naturales y además aligera la comida, pues se come menos. Comer fruta es sanísimo.

-Otro de los consejos es reducir el estrés, parece fácil decirlo, pero ¿cómo se hace?

-Un problema es que mucha gente no se da cuenta de que está estresada hasta que le viene un susto al corazón. Una de las mayores fuentes de estrés es el uso del tiempo. Hemos de dominar el tiempo. Soy partidario del movimiento ‘slow’, despacio, es decir que trata de infundir en



la sociedad la necesidad de no tener prisa y no hacer correr el tiempo. Es difícil pero se puede conseguir. Esto no quiere decir que haya que dejar para mañana lo que hay que hacer hoy. Soy cada vez más partidario, y es lo más sano, hacer las cosas bien hechas con el tiempo que requieren.

-¿Por qué dedica un capítulo a la higiene del sueño?

-El sueño es muy importante, hay que dormir más, hay que prepararse para el sueño. El ser humano está preparado por la melatonina a dormir por la ausencia de luz o por la luz de color roja, que es el color del crepúsculo. La luz blanca quita el sueño. En mi opinión muchos problemas de sueño son por falta de una preparación adecuada antes de ir a dormir. Disminuir la iluminación por la noche antes de dormir ayuda a prepararse para el sueño.

-Otro de sus consejos es realizar “ejercicio invisible” ¿Nos puede explicar en qué consiste?

-El ejercicio debe ser moderado y variado, no se trata de ganar un torneo, ha de ser frecuente y lo ideal es integrar el ejercicio en la propia vida, ir al trabajo en bicicleta o andando, o subir a casa por las escaleras. Se llama “ejercicio invisible” porque practicado diariamente pasa inadvertido pero hace un gran bien al cuerpo. Yo voy a trabajar en bicicleta, Valencia es ideal para eso por razones del clima y de la llanura. Hay que intentar integrar el ejercicio en la vida, o ir al gimnasio, siempre que eso no cause estrés.

-¿Y qué me dice de fumar?

-Fumar es muy malo. Hay que dejar de fumar. Yo no fumo, y aun cuando comprendo el placer de los fumadores les invito a que dejen de fumar o por lo menos no fumen de forma mecánica. Un sistema para fumar menos, es justamente parar lo que uno hace para fumar de “forma consciente”.



El doctor José Viña

El Dr. José Viña ha publicado más de 150 trabajos internacionales, ha participado en más de 100 congresos internacionales como ponente invitado y ha dirigido 25 tesis doctorales. Es uno de los científicos más citados en el área de Biomedicina en la Comunidad Valenciana. José Viña es el Editor de la revista *Free Radical Research*, *PLoS ONE*. Como resultado de su labor investigadora José Viña ha recibido numerosos premios nacionales e internacionales entre los que destaca el Premio Nacional de Investigación para Envejecimiento, el Premio de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología a la Mejor Labor Investigadora, el Doctorado Honoris Causa por la Universidad de Buenos Aires (Argentina). Es Académico de la Real Academia de Medicina de la Comunidad Valenciana y de Académico de Honor de la Academia de Medicina de Turín (Italia).

-¿Cuál es el mensaje o moraleja de todo el libro?

-Lo dice el propio título: cuidese hoy para que no le cuidemos mañana. Es muy importante cuidarse hoy, la situación de envejecimiento en Europa es muy preocupante, vamos a una sociedad de personas de dependientes, si hoy nos cuidamos, no solo podemos prolongar 15 años la vida sino sobretodo aumentar la calidad e independencia de nuestra vida. Además les haremos más fácil la vida a nuestros hijos. El mensaje es claro, hemos de empezar hoy a cuidarnos.

-Usted es Catedrático de Fisiología de la Universidad pública de Valencia ¿Qué opina de la Facultad de Medicina

de la Universidad Católica?

-La Universidad Católica de Valencia es una gran obra. En el mundo actual resulta absurdo ver un problema que haya universidades públicas y privadas sino todo lo contrario. La Facultad de Medicina de la Católica es ya una sólida realidad que va a colaborar a solventar los problemas de salud de los valencianos. Estoy convencido que es algo muy bueno para todos los valencianos y todos debemos de apoyar esta iniciativa educativa que tiene un fuerte compromiso social.

-¿Dónde puede adquirirse su libro?

-En muchas librerías, en las Paulinas, y también por internet en www.cuidese-hoy.es

PARAULA

Periódico semanal

Apúntese por 33 euros/año.
Llame al 96.315.58.83