

# Salud en Casa



**Nunca es Demasiado Tarde  
Para Volverse Sano**



[LiderEfectivo.com](http://LiderEfectivo.com)



## - Nunca es Demasiado Tarde Para Volverse Sano -

“Un estudio muestra que incluso comenzar en la mediana edad reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y muerte”



**(HealthDay News/Dr. Tango)** -- Adoptar un estilo de vida saludable para el corazón hace una diferencia, incluso si el cambio no llega hasta la mediana edad.

De hecho, las personas que comen bien y hacen más ejercicio pueden reducir sustancialmente su riesgo de enfermedad cardiovascular y muerte incluso si están en sus 50 ó 60, según informan investigadores de la Universidad Médica de Carolina del Sur.

Consumir al menos cinco frutas y verduras a diario, hacer al menos 2.5 horas de ejercicio a la semana, mantener un peso saludable y no fumar puede disminuir las probabilidades de problemas cardíacos en un 35 por ciento y el riesgo de morir en un 40 por ciento, en comparación con las personas que tienen estilos de vida menos saludables, según el informe que aparece en la edición de julio del American Journal of Medicine.

"Lo llamamos el estudio de retrasar el reloj", afirmó la Dra. Dana E. King, la investigadora principal. "Deseamos enfatizar que no es demasiado tarde para cambiar y que los beneficios de un estilo de vida saludable no se acumulan sólo para las personas que siempre lo han llevado, sino que se pueden hacer cambios a los 50 ó los 60 y tener una vida más sana y longeva".

King aseguró que su equipo deseaba evaluar si, cuando se alcanza la mediana edad, es demasiado tarde para adoptar hábitos saludables y mejorar la salud. "Encontramos que no es demasiado tarde", afirmó. "Los beneficios son dramáticos e inmediatos, incluso a los 65".

"Algunas personas de mediana edad no cambian porque piensan que ya el daño está hecho", apuntó King. "De hecho, en este estudio, las probabilidades de morir o sufrir un ataque cardíaco se redujeron en un tercio tras sólo cuatro años de llevar un estilo de vida saludable".

En el estudio, el equipo de King recolectó datos sobre 15,792 hombres y mujeres de 45 a 64 años de edad que participaron en el Estudio de riesgo de aterosclerosis en las comunidades.

Los investigadores hallaron que durante los cuatro años de seguimiento, el beneficio de cambiarse a un estilo de vida saludable después de los 45 se hizo aparente. Además, el beneficio aparecía incluso con cambios modestos en los hábitos de salud.

Así mismo, un estilo de vida saludable fue beneficioso cuando se comparó con personas con tres o menos hábitos saludables, no sólo cuando se comparó a personas sin hábitos saludables o con sólo uno, encontró el equipo de King. Aunque las personas que sólo tenían tres hábitos saludables tuvieron una menor mortalidad, no reducían su riesgo de enfermedad cardiovascular.

Desafortunadamente, sólo 8.5 por ciento de las personas del estudio seguían esas cuatro conductas saludables y sólo el 8.4 por ciento adoptó tales cambios en el estilo de vida después de los 45.

King anotó que era menos probable que los hombres, los negros, los que carecían de educación universitaria, los que tenían menores ingresos o los que tenían antecedentes de hipertensión o diabetes adoptaran un estilo de vida saludable después de los 45.

Un experto anotó que la vida saludable también reduce el riesgo de otras enfermedades.

"La mayoría de los expertos concuerda en que un estilo de vida que promueve la salud (comer bien, ser activo, no fumar) puede reducir el riesgo general de enfermedad cardíaca en 80 por ciento, el riesgo de cáncer en 60 por ciento y el riesgo de diabetes en 90 por ciento", afirmó el Dr. David Katz, director del Centro de investigación sobre la prevención de la Facultad de medicina de la Universidad de Yale.

Katz afirmó que King y sus colegas muestran que tal vez nunca sea demasiado tarde para comenzar de nuevo. "Vivir saludablemente es la medicina más poderosa de todas. No hace falta una receta y todos sus efectos secundarios son también beneficiosos. Admito que realizar el cambio puede a veces ser difícil, pero vale mucho la pena y cualquier momento es bueno para empezar".

Otra experta estuvo de acuerdo.

"Son resultados muy alentadores", señaló Alice H. Lichtenstein, directora del Laboratorio de nutrición cardiovascular y profesora Gershoff de nutrición del Centro de investigación humana del USDA de la Universidad de Tufts.

"Confirman que adoptar conductas sanas para el corazón puede conllevar beneficios claros, independientemente de la edad", dijo Lichtenstein. "Adicionalmente, identificar a los individuos que son más propensos a adoptar conductas saludables para el corazón y los que no lo son, se pueden desarrollar programas más dirigidos para ayudar a los menos propensos".

**Fuente:** Artículo por HealthDay, traducido por HispanicareHealthDay

Si desea recibir un perfil de nutrición personalizado favor de contactar a:

Manuel Salvador Agundez Tabasco  
Instructor Personalizado y Asesor de Salud  
044 (612) 137-9701  
[magundez@liderefectivo.com](mailto:magundez@liderefectivo.com)