



Vida sana

Ciudadanía, 28/06/2012

De acuerdo a un sondeo realizado por el Minsalud, un 33,1% de los jóvenes en edad escolar, mayores de 13 años, fuma. Y el 36% bebe alcohol. Además, el 20% de los alumnos de 1º básico son obesos y el 22,4% de los preescolares presenta sobrepeso.

Preocupantes datos, sobre todo los primeros. Jóvenes que recién comienzan su vida y altamente probable que estas costumbres se agudicen con el tiempo. Si ya a temprana edad los niños se habitúan al alcohol y al tabaco, difícilmente se erradicará en el futuro.

Las campañas de “vida sana” no son un un antojo para que la población se “vea bien”. Sin duda una vida sana ayuda a la autoestima y permite relacionarse mejor con el entorno. Pero ella es el primer peldaño para una vida interior armoniosa, feliz. El cuidado del cuerpo es una obligación. Así como no tenemos derecho a agredir el cuerpo de otros, tampoco el propio, que merece cuidado y respeto. Y esto comienza con comer sano, hacer deportes y dormir suficiente.

Quien lleva una vida sana revela respeto a la creación y al entorno. Quien es irresponsable con su salud termina agrediendo al resto de la sociedad y siendo una carga injusta.

El mejor combate contra la vida sedentaria y contra vicios como el alcohol y el tabaco, es animar a los jóvenes a practicar deportes y vida al aire libre. Y esto pasa por el buen ejemplo de los padres y hermanos mayores. Basta con que promuevan e inviten a los suyos “a moverse un poco”, apagar la tele o computador, y salir de casa. Se “ve” deporte (solo futbol la verdad) pero se practica poco. Bueno será invertir el orden.

Otro tanto con esto de comer sano. Un consejo: Comencemos por comer en familia. La mesa de comedor es la primera tribuna pública, lugar de ejercicio de hábitos sociales como conversar, discutir, tener paciencia, saber escuchar, aprender del otro. Es allí donde educamos valores cívicos y democráticos esenciales para nuestra convivencia. Y de paso comemos bien.

Desconozco si la comida rápida sea tan perjudicial como se la pinta. Lo que es a mí, me encantan las hamburguesas. Pero entiendo que se trata de balancear la comida rápida con otras y eso se logra en nuestras familias, primer restorán donde se comerá siempre de la mejor manera. Y es responsabilidad de los adultos hacérselo ver a los niños. El verano es ideal para practicar deportes, comer sano y hacer vida de familia. No desaproveche la oportunidad. Mejorará las relaciones familiares y bajará de peso.

P.Hugo Tagle twitter @hugotagle