

## **La Fundació Agrupació organiza una Mesa Debate que aborda la importancia de la alimentación equilibrada y de dormir las horas necesarias para disfrutar de una buena salud**

- **Más de un centenar de personas asisten al encuentro celebrado en la Universitat de Barcelona**
- **Alimentación equilibrada, calidad del sueño, estilo de vida y nivel socioeconómico son claves en nuestra salud**

*Barcelona, 27 de abril de 2017.* “La salud es mucho más que la ausencia de enfermedad”, esta premisa tan conocida fue ampliamente desarrollada en la mesa de debate organizada por la Universidad de la Experiencia y la Fundació Agrupació el jueves 27 de abril, bajo el título “La salud, un concepto muy amplio. Hablemos”.



Los asistentes pudieron seguir algunas de las claves de un envejecimiento saludable a través de las explicaciones de M<sup>a</sup>Carmen Vidal e Isabel Sánchez, coordinadoras académicas de los programas de Alimentación y Gastronomía y de Ciencias de la Salud de la Universidad de la Experiencia respectivamente, así como del neurofisiólogo y especialista en medicina del sueño Javier Albares. Posteriormente se celebró un turno abierto de preguntas con muchas intervenciones.

### **Algunas conclusiones**

Partiendo de la dificultad de llegar a un acuerdo sobre el concepto de salud, término muy amplio y subjetivo, los expertos sí apuntaron algunos factores clave de una buena salud como son el seguimiento de un estilo de vida y de una dieta alimentaria equilibrada. La incidencia de la situación socioeconómica a la hora de enfermar y la perspectiva de género, con la doble jornada laboral de muchas mujeres, son otras claves a la hora de entender la salud hoy día.

Si antiguamente las patologías relacionadas con la alimentación provenían del riesgo de desnutrición, hoy muchas se relacionan con un exceso de alimentación y la obesidad afecta a mil millones de personas en todo el mundo, con sus riesgos asociados -apnea del sueño, hipertensión, diabetes, infertilidad- llegando a ser tan perjudicial como el tabaco.

Unos hábitos de vida mucho más sedentarios obligan a una menor ingesta de alimentos. Y junto a la alimentación, el sueño y la importancia de dormir bien. Albares lo resumió de la siguiente manera: “una sociedad que no duerme bien es una sociedad enferma, irritable, poco creativa, poco empática, con problemas de atención y concentración y que tiende a la impulsividad”.

En el turno de preguntas final se llegó a la conclusión de que se incide mucho en la información pero muy poco en la formación. Los tres expertos reclamaron que se den las herramientas necesarias para que la población tome conciencia y adquiera unos hábitos de vida saludables.

---

**Más información:** [Fundació Agrupació](http://FundacióAgrupació), Anna Serra, 93 482 67 01, [anna.serrapallas@gacm.es](mailto:anna.serrapallas@gacm.es).

La **Fundació Agrupació** nació en 1993 para canalizar la acción social de Agrupació y convertir en hechos su sensibilidad e implicación con sus 300.000 socios asegurados y con toda la sociedad, especialmente con los mayores, la infancia, la juventud y las personas discapacitadas. La prevención es el eje troncal de la Fundació Agrupació, que fomenta hábitos saludables para evitar, retrasar o paliar situaciones de dependencia física o psíquica y buscar al máximo la autonomía personal. En este sentido, la Fundació trabaja sobre la alimentación, la actividad física y mental o las relaciones sociales. Además, promueve la formación a través de la realización de cursos y actividades formativas, al tiempo que apoya proyectos de investigación acerca de los colectivos con los que trabaja.