

05 de mayo 08:47
2017

GRUPO ASEGURANZA

El portal de los profesionales del Seguro

Fundació Agrupació fomenta hàbitos de vida saludables



Fundació Agrupació, junto a la **Universidad de la Experiencia**, ha organizado una jornada titulada "**La salud, un concepto muy amplio. Hablemos**". Se ha celebrado en la Universitat de Barcelona y han asistido más de un centenar de personas.

Han participado **Javier Albares**, neurofisiólogo y especialista en Medicina del Sueño, y **María del 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. Estas últimas ponentes han abordado cuáles son las claves para envejecer saludablemente.

Los expertos han analizado la **importancia de llevar una alimentación equilibrada y dormir las horas necesarias** para disfrutar de una buena salud. Asimismo, han alertado de los factores negativos de la obesidad, que afecta a millones de personas en todo el mundo y puede provocar apnea del sueño, hipertensión, diabetes e infertilidad, entre otras enfermedades.

"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", ha subrayado Javier Albares.

Para **fomentar hábitos de vida saludables**, los tres expertos han pedido que se faciliten a la sociedad las herramientas necesarias para que tomen conciencia de su importancia.