



Nacional

Empresas

Mediación

Internacional

Entorno

Prensa

Tribuna

Lunes, 8 de mayo de 2017

Fundació Agrupació aborda la importancia de la alimentación equilibrada y de dormir para una buena salud

El seguimiento de un estilo de vida y una dieta alimentaria equilibrada son dos de los principales actores clave para una buena salud; también la situación socioeconómica a la hora de enfermar y la perspectiva de género, con la doble jornada laboral de muchas mujeres. Así se puso de manifiesto la pasada semana en una mesa debate organizada por Fundació Agrupació.

Los expertos en el encuentro coincidieron en que, 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. También se hizo hincapié en la importancia de dormir bien. “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”, concluyó una de las ponentes.