



Noticias

Presentan en congreso un libro sobre los fundamentos para el envejecimiento exitoso

5 de Diciembre de 2016



El envejecimiento es un proceso universal e irreversible que experimenta todo ser vivo, con consecuencias tanto individuales como colectivas, afirmaron los académicos Ena Monserrat Romero Pérez y José Antonio de Paz Fernández, coordinadores del libro *Fundamentos para un envejecimiento exitoso*.

Al presentar la obra editorial en el reciente IV Congreso Internacional de Ejercicio Físico y Salud, destacaron el incremento en la población de la prevalencia de enfermedades tendientes a la cronicidad, como la obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares o el cáncer.

En el evento, cuyo tema fue Retos y Acciones en la atención a poblaciones vulnerables, obesidad infantil y adulto mayor, indicaron que "envejecer es distinto de enfermar", y advirtieron que el libro se orientó desde una perspectiva multidisciplinar: biológica, médica, psicológica, nutricional y del ejercicio físico.

"La mejora en el control de estas enfermedades, junto con el eficaz tratamiento de las enfermedades infecciosas, ha contribuido decisivamente al progresivo y paulatino envejecimiento de la población en la mayoría de los países, fruto de la disminución en la natalidad, junto con un aumento en la esperanza de vida", sostuvieron.

Afirmaron que los procesos del envejecimiento y el de la enfermedad son diferentes, ya que a menudo se considera que están intrínsecamente unidos, cuando no es así.

"Estamos consiguiendo que las personas vivan más años, y este es el primer paso necesario, pero no suficiente, de ahí que el reto es conseguir que tengan cada vez más tiempo libre de

enfermedades o de males que afecten lo menos posible a la capacidad funcional y su calidad de vida", puntualizaron.

Montserrat Pérez, coordinadora de la Licenciatura en Cultura Física, y De Paz Fernández, profesor invitado en nuestra casa de estudios e investigador del Instituto de Biomedicina de la Universidad de León, España, reiteraron en el teatro Emiliana de Zubeldía de la Universidad de Sonora, que "esto es lo que entendemos por envejecimiento exitoso".

Plantearon que el libro lo concibieron para que los estudiantes y profesionales de la salud, de la nutrición, de la psicología y del ejercicio físico conozcan los determinantes principales del envejecimiento exitoso, que dependen en mayor medida del propio individuo, haciendo referencia directa al ejercicio físico y a la nutrición.

"Si fuera verdad que somos lo que comemos, no sería menos verdad que somos lo que nos movemos. En cualquier caso, el adecuado nivel de ejercicio físico y la buena nutrición son dos de los pilares fundamentales para conseguir un envejecimiento exitoso", concluyeron tras dar a conocer que en la obra también colaboraron los académicos Carlos Medina Pérez, Néstor Antonio Camberos Castañeda, Omar Gavotto Nogales, Gabriel Núñez Othón, Fernando Bernal Reyes, Aracely Angulo Molina y Oscar Benassini Félix. (JAR)

RESPONSABLE DE ESTA PUBLICACIÓN

DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN