

Impactul stilului de viata asupra sanatatii

Alimentatia dezechilibrata, lipsa miscarii, noptile pierdute si abuzul de cafeina iti dau peste cap metabolismul si maresc riscul imbolnavirii. In plus, viata la oras, unde gradul de poluare este mult mai ridicat decat in mediul rural, iti poate scurta viata, din cauza impactului nociv al radicalilor liberi asupra organismului.

Saritul peste micul dejun

Prima greseala pe care o faci cand te trezesti dimineata este sa iti bei cafeaua si sa iesi pe usa fara a lua micul dejun. Ai nevoie de energie pentru a face fata cu succes provocarilor din prima parte a zilei, iar aceasta energie nu poti s-o iei decat din mancare.

Daca nu ii dai corpului tau proteinele, glucidele si grasimile de care are nevoie la prima ora a diminetii, metabolismul va incetini, arderile vor scadea in intensitate, iar tu te vei simti obosit si vei lua in greutate.

Mai mult, saritul peste micul dejun deregleaza hormonii si, implicit, afecteaza starea de spirit. Corpul tau va secreta mai mult cortizol, de unde sentimentul de stres si tensiune.

Sedentarismul

Studiile efectuate de Organizatia Mondiala a Sanatatii arata ca 60% dintre locuitorii planetei duc o viata sedentara. Lipsa miscarii duce nu numai la ingrasare, dar si la probleme cu coloana si articulatiile.

Ultimele cercetari arata faptul ca stilul de viata sedentar este mai periculos decat fumatul. Exista mai multe decese provocate de sedentarism, in comparatie cu cele provocate de tutun. Pe de alta parte, inactivitatea la adolescenti poate duce la aparitia unor probleme comportamentale.

Consumul excesiv de bauturi racoritoare

Organismul tau are nevoie de apa pentru a-si mentine un nivel optim de hidratare si a elimina eficient toxinele.

Daca bei suc in loc de apa, nu ajuti organismul in niciun fel. Din contra, te expui unui risc marit de obezitate, diabet zaharat, accident vascular cerebral, osteoporoza si hipertensiune arteriala. In plus, sucurile din comert cauzeaza leziuni renale si favorizeaza formarea pietrelor la rinichi.

Noptile albe

Privarea de somn duce la cresterea nivelului de stres, tulburari de memorie, probleme de concentrare, tensiune marita, cresterea apetitului, probleme cardiace si slabirea sistemului imunitar.

Atunci cand pierzi noptile, iti fortezi practic organismul deja obosit sa lucreze la fel ca in timpul zilei. Pe termen lung, acest obicei nesanos duce la epuizare fizica si nervoasa, precum si la imbatranire prematura.

Abuzul de alcool, tutun si cafea

In general, orice abuz are consecinte nefaste asupra sanatatii. Secretul este consumul cu moderatie si constientizarea riscurilor la care te expui.

Un pahar de vin rosu sau un cocktail savurat ocazional nu face rau nimanui. La fel, o ceasca de cafea dimineata este chiar indicata, mai ales daca ai tensiunea mica. Abuzul de alcool este mult mai periculos decat excesul de tutun sau cafea pentru ca te poate transforma intr-un bolnav psihic, cu tendinte de agresivitate.

Alcoolicii au probleme in relatiile cu familia, cu prietenii si isi rateaza de multe ori cariera profesionala, daca nu iau masuri de dezintoxicare.

Fumatul in exces, la fel ca si abuzul de cafeina, te face extrem de irascibil. Fumatorii sunt mai predispusi la depresie si la alte tulburari afective decat nefumatorii. Pe de alta parte, prea multa cafea poate declansa atacuri de panica si tulburari de anxietate.