GCAT
Genomes for Life

INFORME SOBRE TUS HÁBITOS DE SUEÑO

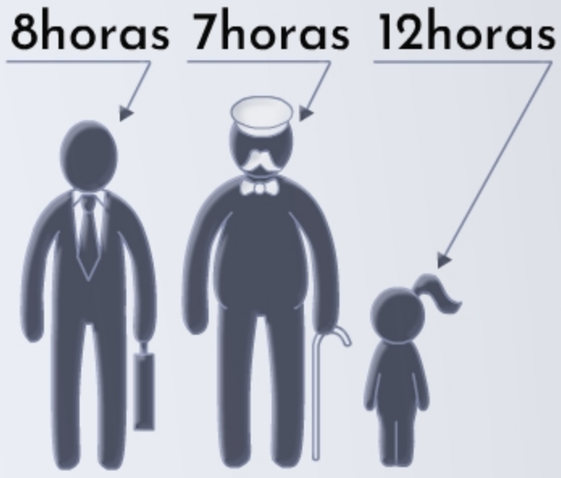
Tu clasificación:

Colibrí

No tienes una clara asociación de riesgo, pero tu higiene del sueño puede mejorar. Tus hábitos son adecuados, pero tendrías que seguir algunos de los consejos al final del informe para mejorar su calidad.

Dormir es una actividad necesaria para restablecer el equilibrio físico y psicológico.

El ser humano invierte en promedio un tercio de la vida a dormir. El tiempo ideal dedicado a dormir es el que permite realizar las actividades diarias con normalidad.

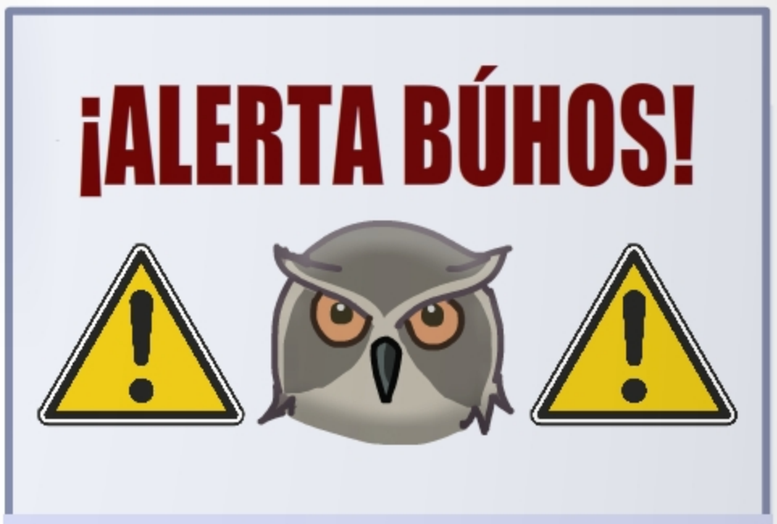


Las necesidades de sueño cambian en cada persona, según la edad, el estado de salud y emocional, la situación familiar y las condiciones laborales.

LOS CRONOTIPOS

El comportamiento para programar las actividades diarias preferentemente por la mañana o por la tarde se conoce como cronotipo, con dos extremos de comportamiento: individuos "alondra" y "búho". En un punto intermedio tendríamos a los individuos "colibrí".

Estos comportamientos están asociados a un estado mental de mayor alerta por la mañana o por la noche. Los cronotipos tienen componentes biológicos, genéticos, psicosociales y contextuales diferentes.



Los clasificados como "búhos" tienen asociado un mayor riesgo de sufrir trastornos de la personalidad, del estado de ánimo, de ansiedad, de abuso de sustancias, insomnio, apnea del sueño, hipertensión arterial, asma bronquial, diabetes tipo 2 o infertilidad.

★ Algunos links de interés: ★

- Sobre cómo mejorar la higiene del sueño, puedes descargarte el decálogo de acciones aquí
- Para información general puedes consultar el Canal Salud de la Generalidad de Cataluña
- Si te has clasificado como "búho" o crees que tu higiene perjudica tus actividades diarias, consulta la opinión de profesionales del sueño

IGTP
IDIBELL
Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge
Banc de Sang i Teixits

INFORME SOBRE TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS

GCAT Genomes for Life

Tu clasificación:

Adherencia media a la dieta Mediterránea

Aunque tienes una alimentación basada en los patrones establecidos de la dieta Mediterránea, todavía hay margen de mejora. Al final del informe encontrarás algunas recomendaciones que te facilitarán conseguir una alta adherencia a la dieta Mediterránea.

En noviembre de 2010 la UNESCO incluyó la dieta Mediterránea en la lista de patrimonio cultural inmaterial de la humanidad. La dieta mediterránea se caracteriza por estos 10 puntos:

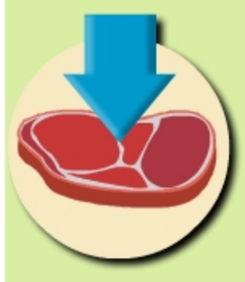
1. Usar aceite de oliva como principal grasa de adición.

2. Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta y arroz especialmente integrales) tendrían que formar parte de la alimentación diaria.

4. Alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.

5. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos.



6. Consumo moderado de carne roja y si puede ser como parte de guisados y otras recetas. Las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.

7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.

8. La fruta fresca debería ser el postre habitual. El consumo de dulces y pasteles debería ser ocasional.

9. El agua es la bebida por excelencia en la dieta mediterránea. El vino se tiene que tomar con moderación.

10. Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.

I Dieta Mediterránea

Una alta adherencia a la dieta mediterránea está asociada a menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, mortalidad por cáncer en general, y específicamente del gástrico, mama y colorrectal.

★ Algunos links de interés: ★

- Canal Salud Gencat, donde encontrarás como interpretar la pirámide de la alimentación saludable
- Fundación Dieta Mediterránea, donde tendrás cada semana un menú equilibrado
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, donde también podrás encontrar ejemplos de planificaciones semanales

IGTP · IDIBELL Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge · Banc de Sang i Teixits

GCAT
Genomes for Life

INFORME SOBRE TUS HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Tu clasificación:

¡Felicidades! Has conseguido la puntuación máxima. ¡Te animamos a mantener este buen hábito! Al final del informe tienes un link del Departamento de Salud de la Generalitat de Cataluña donde encontrarás información sobre los beneficios de la actividad física y rutas saludables para realizar en el territorio.

La OMS ha publicado las recomendaciones mundiales específicas sobre actividad física y salud para mejorar, entre otras, las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la depresión y la salud ósea. Se pueden resumir en 4 puntos:

1. Acumular al menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada O bien 75 minutos de actividad física vigorosa

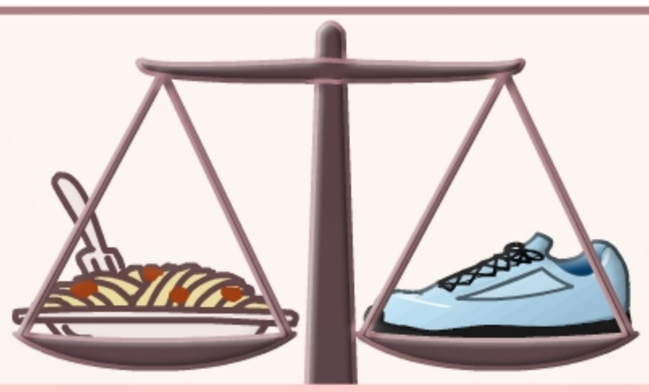
O bien hacer una combinación de las dos actividades

2. La actividad aeróbica se practicará, como mínimo, en sesiones de 10 minutos de duración.

3. Con el fin de obtener más beneficios para la salud, aumentar a la semana hasta 300 los minutos de actividad moderada, o hasta 150 minutos los de actividad intensa aeróbica, o bien hacer una combinación de ambas actividades.

4. Dos veces a la semana se deberían realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

La inactividad física está relacionada con los principales cánceres, como los cánceres de mama y colorrectal, diabetes tipo 2 y las cardiopatías isquémicas.



La actividad física es clave para mantener un equilibrio entre la ingesta y el gasto energético, por tanto, en el control del peso.

La población cada vez es menos activa y en consecuencia, el riesgo de sufrir un decremento en el estado de salud es muy elevado.

★ Algunos links de interés: ★

■ Fundación Española del corazón, donde tienes la explicación de la pirámide de la actividad física

■ Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, encontrarás recomendaciones sobre actividad física y reducción del senderismo

■ Departamento de Salud de la Generalidad, podrás consultar rutas saludables para realizar en el territorio

IGTP
IDIBELL Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge
Banc de Sang i Teixits