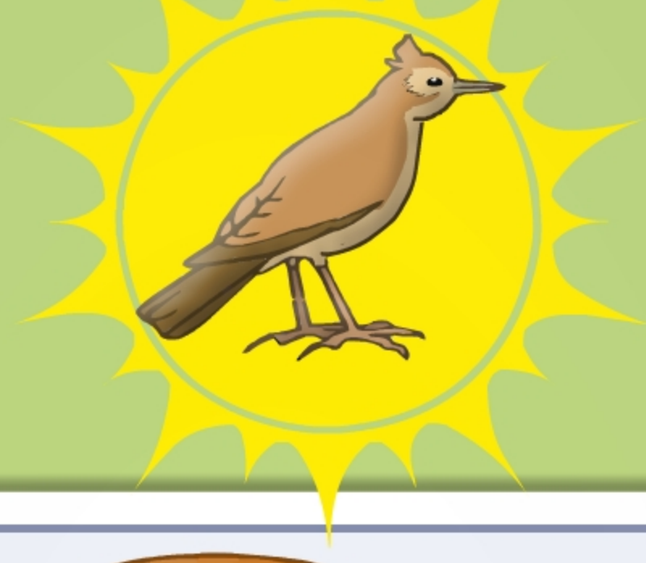
GCAT
Genomes for Life

INFORME SOBRE ELS TEUS HÀBITS DE SON

La teva classificació:

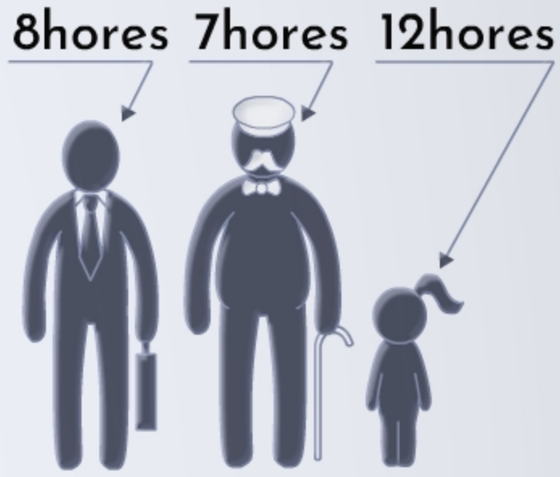
Alondra



Tens un nivell de risc baix, ja que els teus hàbits de la son són adequats. Al final de l'informe trobaràs alguns consells per una millora de la qualitat de la son.

Dormir és una activitat necessària per restablir l'equilibri físic i psicològic.

L'esser humà inverteix per terme mitjà un terç de la vida a dormir. El temps ideal dedicat a dormir és el que permet realitzar les activitats diàries amb normalitat.



Les necessitats de la son canvien en cada persona, segons l'edat, l'estat de salut i emocional, la situació familiar i les condicions laborals.

ELS CRONOTIPS

El comportament per programar les activitats diàries preferentment al matí o a la tarda es coneix com a cronotip, amb dos extrems de comportament: individus "alondra" i "mussol". En un punt intermedi tindríem els individus "colibrí".

Aquests comportaments estan associats a un estat mental de major alerta al matí o al vespre, respectivament. Els cronotips tenen components biològics, genètics, psicosocials i contextuals diferents.

Els classificats com a "mussols" tenen associat un major risc de patir trastorns de la personalitat, de l'estat d'ànim, d'ansietat, d'abús de substàncies, insomni, apnea del son, hipertensió arterial, asma bronquial, diabetis tipus 2 o infertilitat.

★ Alguns links d'interès: ★

- Sobre com millorar la higiene del son, pots descarregar-te el decàleg d'accions aquí
- Per informació general podeu consultar el Canal Salut de la Generalitat de Catalunya
- Si us heu classificat com a un "mussol" o creieu que la vostra higiene perjudica les vostres activitats diàries, consulteu l'opinió de professionals de la son

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

GCAT
Genomes for Life

INFORME SOBRE ELS TEUS HÀBITS ALIMENTARIS

La teva classificació:

Adherència baixa a la dieta Mediterrània

Caldria revisar els teus hàbits alimentaris de forma immediata i seguir les recomanacions d'un professional de la salut. Reduir el consum d'aliments processats (brioixeria industrial, patates de bossa, salsitxes, hamburgueses, etc.) i augmentar els aliments frescos és clau.

Al novembre del 2010 la UNESCO va incloure la dieta Mediterrània en la llista de patrimoni cultural immaterial de la humanitat. La dieta mediterrània es caracteritza per aquests 10 punts:

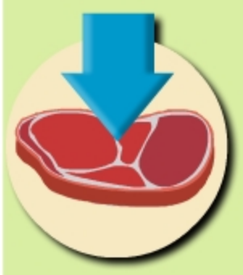
1. Utilitzar l'oli d' oliva com a principal greix d'addició.

2. Consumir aliments d'origen vegetal en abundància: fruites, verdures, llegums i fruita seca.

3. El pa i els aliments procedents de cereals (pasta i arròs especialment integrals) haurien de formar part de l'alimentació diària.

4. Aliments poc processats, frescos i de temporada són els més adequats.

5. Consumir diàriament productes làctics, principalment iogurt i formatges.



6. Consum moderat de carn vermella i si pot ser com a part de guisats i altres receptes. Les carns processades en quantitats petites i com a ingredients d'entrepans i plats.

7. Consumir peix en abundància i ous amb moderació.

8. La fruita fresca hauria de ser les postres habituals. El consum de dolços i pastissos hauria de ser ocasional.

9. L' aigua és la beguda per excel·lència a la dieta mediterrània. El vi s'ha de prendre amb moderació.

10. Realitzar activitat física tots els dies, ja que és tant important com menjar adequadament.

I Dieta Mediterrània

Una alta adherència a la dieta mediterrània està associada a menor incidència de malalties cardiovasculars, mortalitat per càncer en general, i específicament del gàstric, mama i colorectal.

★ Alguns links d'interès: ★

■ Canal Salut Gencat, on trobaràs com interpretar la piràmide de l'alimentació saludable

■ Fundació dieta Mediterrànea, on tindràs cada setmana un menú equilibrat

■ Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social, on també podràs trobar exemples de planificacions setmanals.

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

GCAT Genomes for Life — INFORME SOBRE ELS TEUS HÀBITS D'ACTIVITAT FÍSICA

La teva classificació:

Sedentari /Inactiu

Estar asseguts moltes hores o no realitzar activitat física és perjudicial per la salut, però un petit increment de l'activitat física ja comporta millores immediates. Al final de l'informe trobaràs unes recomanacions per tal d'adquirir, mica en mica, uns bons hàbits d'activitat física.

L'OMS ha publicat les recomanacions mundials específiques sobre activitat física i salut per a millorar, entre d'altres, les funcions cardiorespiratòries, musculars, la depressió i la salut òssia. Es poden resumir en 4 punts:

1. Acumular com a mínim 150 minuts a la setmana d'activitat física moderada O bé 75 minuts d'activitat física vigorosa

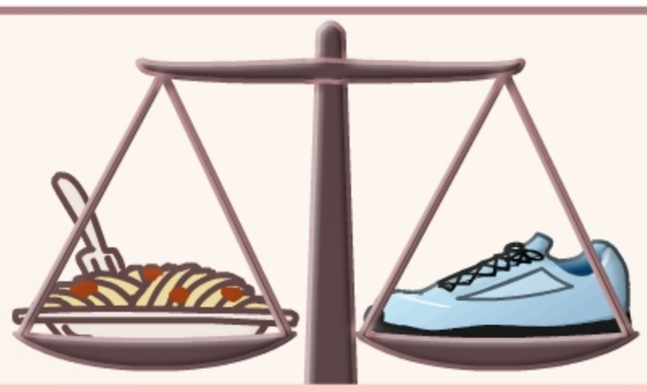
O bé fer una combinació de les dues activitats.

2. L'activitat aeròbica es practicarà, com a mínim, en sessions de 10 minuts de duració.

3. Per tal d'obtenir més beneficis per la salut, augmentar a la setmana fins a 300 els minuts d'activitat moderada, o fins a 150 minuts els d'activitat intensa aeròbica, o bé fer una combinació de les dues activitats.

4. Dos cops a la setmana s'haurien de realitzar activitats d'enfortiment dels grans grups musculars

La inactivitat física està relacionada amb els principals càncers, com els càncers de mama i colorectal, diabetis tipus 2 i les cardiopaties isquèmiques.



L'activitat física és clau per mantenir un equilibri entre la ingesta i la despesa energètica, per tant, en el control del pes.

La població cada cop és menys activa i en conseqüència, el risc de patir un decrement en l'estat de salut és molt elevat.

★ Alguns links d'interès: ★

- Fundació Espanyola del cor, on tens l'explicació de la piràmide de l'activitat física
- Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social, hi trobaràs recomanacions sobre activitat física i reducció del sedentarisme
- Departament de Salut de la Generalitat, podràs consultar rutes saludables per a realitzar al territori

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