

Los malos hábitos de las nuevas generaciones

En la sociedad actual, marcada por un ritmo de vida frenético y exigencias constantes, la fatiga crónica se ha convertido en una epidemia silenciosa que afecta a personas de todas las edades. Este estado de agotamiento constante, que va más allá de la simple sensación de cansancio, puede tener graves consecuencias para nuestra salud física y mental.

En un mundo que avanza a un ritmo acelerado, muchos se enfrentan a la fatiga diaria, lo que impacta su calidad de vida y bienestar general. Los factores más comunes que contribuyen a este fenómeno incluyen el exceso de trabajo, el estrés, el tipo de alimentación y el descanso nocturno insuficiente, en síntesis los hábitos de vida que tenemos.

Según la Organización Mundial de la Salud, el 80 por ciento de los adolescentes no realizan actividad física constante, lo que genera aumento de la grasa corporal, deterioro de la salud cardiometabólica, reducción de la duración del sueño y el comportamiento prosocial.

No solamente son los jóvenes quienes se ven afectados con esta situación, el 31 por ciento de los adultos, según estadísticas de la OMS, tienden a sufrir de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, por la no realización de actividad física.

Con información de Semana