

6 cosas que haces con frecuencia y que tarde o temprano van a acabar contigo

http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-01-04/las-6-costumbres-extendidas-que-tarde-o-temprano-acabaran-con-tu-vida_615759/

“A papas y emperadores y prelados, así los trata la muerte como a los pobres pastores de ganados”.

-Jorge Manrique

Sólo hay una cosa de la que podamos estar seguros en esta vida y es que esta finalizará tarde o temprano. Podemos morir hoy mismo, cuando un conductor borracho nos atropelle al doblar la esquina o con 90 años rodeados de nuestros bisnietos, pero en algún momento nos tocará dejar este mundo. Ahora bien, aunque **todos tenemos papeletas** para la rifa de la muerte, hay determinados hábitos o comportamientos que aumentan las posibilidades de que nos llevemos el premio gordo, y en nuestra mano se encuentra rechazar estos boletos.

La revista *The Week* ha realizado [una selección](#) de año nuevo con los seis hábitos que, según los últimos estudios científicos, más nos predisponen a enfermar y tener una muerte prematura. Son estos.

1. Comer demasiado azúcar

Según un borrador de la Organización Mundial de la Salud [publicado el pasado año](#) no deberíamos tomar más de **5 cucharillas de azúcar al día** o, lo que es lo mismo, 25 gramos. Se trata de una cantidad que en España superamos con creces. A día de hoy, según [el Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España](#), los españoles consumimos de media **cuatro veces más**, 112 gramos al día.

El incremento en el consumo de azúcar está directamente relacionado con la obesidad, la diabetes y la caries, y disminuir su consumo es más difícil de lo que parece. “La gente cuando piensa que consume azúcar es cuando va a tomar un café, coge el azucarillo, y lo echa”, explica **Javier Guzmán**, director de VSF Justicia Alimentaria Global y responsable del informe [Planeta Azúcar](#), “pero el 75% del azúcar **está invisibilizado** en los alimentos procesados. Mucha gente no sabe que dentro del tomate frito, el caldo de pollo o los pepinillos hay azúcar”.

2. Consumir edulcorantes artificiales



(Corbis)

Tampoco parece muy recomendable sustituir el consumo de azúcar por edulcorantes como el aspartamo, la sacarosa o la sacarina. Según [un nuevo estudio](#) del Weizmann Institute of Science (Israel) este tipo de aditivos pueden **alterar el metabolismo** del cuerpo y hacer que ganemos peso más fácilmente. El consumo de estos tres endulzantes (muy utilizados en los productos *light*) provocó un aumento de los niveles de azúcar en ratones, incrementando el riesgo de padecer intolerancia a la glucosa, el paso previo para padecer diabetes y obesidad. “Estos edulcorantes”, concluye el estudio, “podrían haber contribuido directamente a fortalecer la misma epidemia que estaban destinados a combatir”.

3. Fumar marihuana



(Efe)

España es el cuarto país de Europa en que [más marihuana se consume](#) (con una tasa de prevalencia del 17%), sólo superada por República Checa (18,5%), Dinamarca (17,6%) y Francia (17,5%). Hay que apuntar, además, que la marihuana que se consume **es cada vez más potente**. Los niveles de THC, el componente psicoactivo de la planta, han crecido de un 3,75% en 1995 a un 13% en 2013.

Más del 26% de los adolescentes de 14 a 18 años lo ha fumado en el último año y, de ellos, unos 83.000 –según datos del **Plan Nacional sobre Drogas**– podrían ya estar sufriendo sus consecuencias. ¿Y cuáles son estas? En las personas menores de 26 años que fuman a diario la marihuana causa **cambios estructurales** en el núcleo acumbens, la parte del cerebro responsable entre otras cosas de la motivación. Este deterioro cognitivo les lleva a tener un coeficiente intelectual ocho puntos por debajo de la media. Unos [perniciosos efectos](#) que no son reversibles en la edad adulta, aunque se abandone el consumo.

4. Ser una estrella del pop

El sexo, las drogas y el *rock & roll* son la mar de divertidos, pero no muy saludables. Y si no que se lo digan a los integrantes del famoso [club de los 27](#). La profesora **Dianna Kenny**, de la Universidad de Sydney, examinó el perfil de 12.000 músicos populares que murieron entre 1950 y 2014 y observó que su esperanza de vida era **25 años menor** que la media. Aunque las drogas tienen mucho que ver con esta cifra, los músicos también están sometidos a otros riesgos como los accidentes de carretera o la depresión (que acaba en un número inusualmente alto de suicidios). La conclusión, según Kenny, es que “la escena del pop es tóxica y requiere rehabilitación”. Pero la gente como **Amy Winehouse** dice “no, no, no”.

5. Tener niveles bajos de vitamina D



(corbis)

La principal función de la vitamina D es la de ayudar al organismo a **absorber el calcio necesario** para, junto al fósforo, formar nuestros huesos, pero, según un reciente estudio inglés, unos niveles bajos de esta también pueden incrementar el riesgo de padecer alzhéimer y otras formas de demencia.

Gran parte de la vitamina D es obtenida mediante la **filtración de la luz solar** (90%), y el resto ingerida mediante alimentos (10%). Según la Fundación Española del Corazón, basta con tomar el sol [media hora al día](#) para mantener los niveles de vitamina D que nuestro organismo necesita. Los [suplementos vitamínicos](#) sólo son recomendables para las personas que padezcan una patología especial.

6. Un matrimonio infeliz



(Corbis)

Un [reciente estudio](#) de la Michigan State University asegura que las parejas infelices tienen muchas más posibilidades de desarrollar **problemas cardiovasculares**, sufrir un infarto o tener un ictus que aquellas personas solteras o cuyos matrimonios son felices.

Estudios anteriores aseguraban que las personas casadas tienen una mejor salud que las solteras, pero parece que [la peor combinación de todas](#) es la de las personas que mantienen una unión infeliz. “No siempre estar casado es mejor que no estarlo”, asegura el autor principal del estudio, **Hu Liu**. “La **calidad de un matrimonio** es realmente importante”. O como diría el refrán, “mejor solo que mal acompañado”.