

4 formas para estar saludable según el Dr. Mau, médico e influencer



Una **alimentación** basada en plantas, **ejercicio** y convivir con los **seres queridos** son los principales métodos que compartió el doctor [Mauricio González](#) para extender la vida.

“Más lentejas, más sentadillas, más café, más reguetón y menos drama”, señaló el **“Dr. Mau”**, como se le conoce en **redes sociales**, en donde cuenta con más de 1 millón de seguidores.

El médico con doble especialidad en **medicina interna y medicina de emergencias** por parte del **New York Medical College** estuvo presente en **“Hacking Life”** una experiencia de bienestar, prevención y longevidad.

Lo anterior dentro de **Health Talks “Food Life, Good Life”** de **TecSalud**, donde brindó **su receta para prevenir enfermedades y ser más saludables**.



/> width="900" loading="lazy">

*“Nutrición, mayormente una **nutrición saludable**, centrada en plantas, no significa exclusivamente basada en plantas pero con un alto contenido de alimentos de origen vegetal como cereales, nueces, semillas, frutas, verduras.*

*“**Ejercicio y constancia**, pero la constancia no solamente es la voluntad del ser humano, tiene que haber accesibilidad y eso es lo que se está haciendo”, comentó el pasado 29 de noviembre en el **Parque Central del campus Monterrey**.*

"Más lentejas, más sentadillas, más café, más reguetón y menos drama" .- Dr. Mau

En CONECTA te compartimos 4 tips brindados por el Dr. Mau para tener una vida plena y saludable:

1.-Alimentación saludable=Reducción de mortalidad

Para mejorar la salud de los humanos en este siglo el enfoque debe estar en **cuatro factores: enfermedades mentales, enfermedades crónico-degenerativas, sedentarismo social y drogas y alcohol**, especificó el doctor.

Señaló que en las últimas cuatro décadas años **la reducción de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares se ha reducido 1.5 por ciento por año**, debido a un cambio en los hábitos saludables.

*“Hoy sabemos exactamente dónde podemos impactar más en la salud humana, sabemos que es en la **dieta**. Al modificar, al generar un **patrón alimenticio mucho más saludable** podemos **reducir la mortalidad**”,* explicó el doctor Mau.



/> width="900" loading="lazy">

2.- La dieta no es solo para perder peso

“¿Cuándo hablan de nutrición y comida saludable qué tan a menudo sale el peso?”, preguntó el especialista a los asistentes.

“Siempre”, se contestó a la pregunta *“¿Está mal? Para nada. Es miope, es aislado. Cuando nos empezamos a enfocar en marcadores de salud, es cuando de pronto la visión cambia”.*

Hay estudios que demuestran que **sí hay patrones alimenticios que son consistentes a la hora de prevenir enfermedades**, mejorar la salud y la felicidad de las personas, externó el doctor.

Las **dietas mediterráneas, dash o basadas en plantas** son las recomendadas para prevenir enfermedades, manifestó González.

“Esto es lo más consistente para reducir cáncer, diabetes, obesidad, deterioro cognitivo leve y mejorar la supervivencia de cáncer”, agregó.

"El ejercicio no es una sugerencia de vida, es una demanda biológica" .-Dr. Mau

También destacó que en **un estudio realizado en 195 países, la forma más efectiva de mejorar la vida y prevenir enfermedades es reducir la sal, incrementar el consumo de granos integrales y el consumo de frutas.**

“Nada más con estas estás previniendo 50 por ciento de las muertes del mundo.

“Dejar de comer carne no da tantos resultados a tu salud como dejar de comer alimentos como cereales integrales, frutas, leguminosas, semillas. Esto está cambiando el paradigma para siempre”, mencionó.

3.- Ejercicio, base para la felicidad

Al igual que la dieta, **muchas personas creen que el ejercicio es solo para bajar de peso y mantenerse en forma, pero brinda otras cosas al cuerpo.**

“El ejercicio no es una forma única para quemar grasas y calorías, tiene objetivos completamente distintos. El ejercicio es el missing link”.



/> width="900" loading="lazy">

Lo que **más puede impactar en patologías mentales es terapia, dieta, algunos medicamentos y el ejercicio, particularmente de fuerza**, especificó el Dr. Mau.

“Hoy sabemos quizás que el estímulo más fuerte a nivel cerebral que podemos tener es el ejercicio de fuerza”, dijo.

Cuando una persona va al gimnasio a **hacer ejercicio** y termina su rutina le da una **sensación de logro** o que hizo las cosas bien, lo cual conlleva a otras **emociones positivas**, comentó.

Agregó que **las sentadillas son muy estimulantes** también, e incluso pidió a los cientos de asistentes a realizar tres durante la plática.

Hay estudios que confirman que **las personas que mantienen su condición física en buen estado pueden reducir hasta en un 66 por ciento la probabilidad de eventos cerebro vasculares**.

“El ejercicio no es una sugerencia de vida, es una demanda biológica. No solo nos hace ver bien, nos hace sentir bien, protege nuestras capacidades cerebrales”, manifestó.

4.-Lo más importante: disfrutar la vida

El **comer saludable y el ejercicio no son factores solo para mejorar la salud**, sino para tener una vida más plena, comentó el doctor.

“Es mejorar el flujo de la vida, disfrutar la juventud, estar fuerte, bailar, aprender, emprender y no solo eso, es irte moviendo a todas las etapas de la vida con estilo, con fuerza, con salud, para que esperanzadoramente lleguemos a ese momento del desenlace”.

Recalcó que la **felicidad** es el factor más importante para vivir bien, y los **hábitos saludables ayudan a tenerla**.

*“Lo más importante es disfrutar la vida, **es estar con tu pareja, es ver a tus hijos correr, llorar en sus fiestas, es reír, bailar, y para que esto pueda suceder ¿qué necesitas? salud y tiempo**”.*

“Aléjense del drama, aléjense de todas las controversias, aléjense de los comentarios inflamatorios, aléjense de las cosas que no están comprobadas científicamente”, comentó.

Acerca de Health Talks

Health Talks [Food Life Good Life](#) es un programa de **TecSalud** en el que especialistas en diferentes áreas comparten tips o su experiencia con el público.

Esta fue la **tercera edición** que se realiza, y se busca promover una vida más equilibrada en bienestar integral.

“El tener un momento de reflexión en cómo creamos una vida más saludable y no se trata de medicina, no se trata de cirugías, sino simplemente a través de hábitos saludables podemos tener y crear una cultura de bienestar, prevención y longevidad”, expresó Guillermo Torre, rector de **TecSalud**.

En esta edición además de la conferencia del doctor **Mauricio González** se realizó un **recorrido gastronómico** con propuesta saludables.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: