

## **Dieta mediterránea y deporte al aire libre, la combinación perfecta para un verano saludable**

**El Dr. Juan Antonio Arévalo, especialista en Aparato Digestivo del Hospital Quirónsalud Bizkaia explica que el no realizar una actividad física está muy relacionado con la salud actual y futura**

"No debemos suplementarnos en omega-3, sino que debemos consumir alimentos ricos en omega-3 como el pescado azul, el salmón, el aguacate, las nueces...", explica el doctor Arévalo. Vídeo

Con la llegada del verano, el buen tiempo y las vacaciones, es fundamental mantener una alimentación saludable que permita disfrutar al máximo de esta temporada. Asimismo, crear o mantener una rutina de actividad física es de vital importancia, los días más largos y las temperaturas más cálidas invitan a aprovechar al máximo el aire libre.

"El no realizar una actividad física probablemente sea uno de los factores fundamentales que afecta a nuestra salud actual y futura", explica el doctor Juan Antonio Arévalo, especialista en Aparato Digestivo del Hospital Quirónsalud Bizkaia. También incide en que los excesos alimentarios afectan mucho al aparato digestivo y por ello es importante llevar a cabo una dieta saludable, una "dieta mediterránea".

¿Y de qué se compone la dieta mediterránea? "En esta dieta predominan las frutas, verduras y legumbres. Además, la alimentación debe ser sobre todo a base de productos ricos en omega-3", declara el doctor Arévalo. Sin embargo, el especialista enfatiza en que el omega-3 debe proceder de los alimentos: "No debemos suplementarnos en omega-3, sino que debemos consumir alimentos ricos en omega-3 como el pescado azul, el salmón, el aguacate, las nueces...", enfatiza.

Siguiendo estas recomendaciones alimenticias, Juan Antonio Arévalo también destaca que se debe "llevar todo con moderación": "Los excesos alimentarios probablemente son una de las cosas que más afectan al aparato digestivo, -explica-, "No se debe abusar de azúcares refinados, grasas saturadas, alimentos fritos o rebozados...". Además, combinar una dieta equilibrada con ejercicio regular no solo mejora la condición física, sino que también reduce el riesgo de enfermedades crónicas, mejora el estado de ánimo y promueve un sueño reparador.

"Hay que combinar todo: se puede disfrutar de los amigos, de la comida y de una actividad física que nos llene, no necesariamente de alta intensidad. Pero la actividad física constituye parte fundamental de la salud digestiva," índice el especialista. Para poder combinar la vida social de una manera saludable, el doctor recomienda "dejar tiempo para actividades físicas al aire libre y comer inteligentemente": "Yo le digo a los pacientes que comer inteligentemente consiste en comer alimentos no excesivamente preparados cuando salimos de casa, como pescado o carne a la plancha, un poquito de marisco... No abusemos de una comida excesivamente elaborada y grasienta. Y, por supuesto, hacer un uso del alcohol con mucha moderación porque es un gran inductor de patologías y

molestias digestivas", finaliza Juan Antonio Arévalo, el especialista en Aparato Digestivo del Hospital Quirónsalud Bizkaia.

**Datos de contacto:**

Andrea Mercado

Hospital Quirónsalud Bizkaia

639434655

Nota de prensa publicada en: [Bilbao](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [País Vasco](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>