

Primaflor recomienda cuidar la ergonomía y la nutrición de los huesos para evitar graves problemas de salud

El sedentarismo provoca el deterioro de la masa muscular y pérdida de capacidad funcional, agravándose en personas mayores al favorecer la osteoporosis. Una alimentación a base de frutas, verduras, hortalizas, lácteos sin azúcares, frutos secos y legumbres es esencial para fortalecer huesos y músculos. Las espinacas se convierten en la verdura estrella por su capacidad para fortalecer los músculos y su alto contenido en calcio. La falta de movilidad en los niños puede provocar obesidad, ansiedad o depresión

La llegada del COVID-19 ha cambiado diversos aspectos de la vida y ha tenido especialmente incidencia en los escenarios de trabajo y de formación, tanto de los más pequeños como de los jóvenes. Tras el confinamiento, donde se ha producido un deterioro de la masa muscular y un aumento de las malas prácticas posturales, es necesario conocer una serie de recomendaciones para mejorar la ergonomía y conocer aspectos esenciales para mejorar la nutrición de los huesos y así evitar graves problemas de salud. Se trata de un escenario completamente nuevo, que se debe gestionar modificando las costumbres adquiridas y mejorando la nutrición.

Según Manuel Arenas, farmacéutico y nutricionista deportivo de Cardiosalus Sport, además de asesor del equipo Primaflor Mondraker X-Sauce y Mario Martínez Alcántara, readaptador y educador físico de Cardiosalus Sport, el sedentarismo “ha provocado un deterioro de la masa muscular que ha derivado en la pérdida de capacidad funcional, lo que en personas de avanzada edad ha favorecido la aparición de osteoporosis. Además, la inactividad prolongada está asociada a numerosas enfermedades como obesidad, diabetes, riesgo cardiovascular o hipertensión, que han podido manifestarse en personas de cualquier franja de edad”.

Las verduras aportan energía y refuerzan el sistema locomotor, poseen pocas calorías, mucha fibra y son de los alimentos más saludables que se pueden encontrar. Las verduras de hoja verde son las más nutritivas del mercado, y especialmente las espinacas, mejoran la contracción y solidez de los músculos, lo que permite una mejor tonificación y el fortalecimiento de los mismos. Una de las mejores formas de aprovechar sus muchos beneficios es a través de ensaladas o zumos naturales.

La mayoría de los dolores posturales surgen de mantener una misma posición durante un tiempo muy prolongado, lo que provoca una sobrecarga en ciertos tejidos. Durante el teletrabajo o la teleformación, la falta de movilidad afecta a todas las estructuras del cuerpo, especialmente a la zona lumbar y la parte alta de la espalda. Para Mario Martínez, la postura ideal sería “una posición en la que la columna lumbar se encuentre neutra, con la pantalla de ordenador en posición ergonómica –a la altura de los ojos- y manteniendo la parte alta de la espalda lo más erguida posible”. Asimismo, es recomendable levantarse de la silla cada 45-50 minutos y dedicar 5 minutos a realizar rutinas de movilidad lumbar, torácica, de hombros y cuello.

En este sentido, Mario Martínez recomienda hacer algunos ejercicios específicos para evitar los dolores y molestias posturales y reforzar el sistema locomotor, como son “la plancha abdominal, zancada, sentadillas, puente de glúteo, cat-camel o flexibilización lumbopélvica”. A partir de ahí, si se quiere subir el nivel y progresar se puede recurrir al método HIIT que “consiste en realizar una serie de ejercicios a alta intensidad, aunque ya requiere del asesoramiento de un profesional deportivo que sirva de guía para realizarlo correctamente y evitar lesiones”.

Desde el punto de vista óseo, el calcio y la vitamina D resultan esenciales para el crecimiento y mantenimiento de unos huesos sanos, mientras ayudan a mantener el peso. En este caso, también adquieren especial protagonismo las espinacas, ya que son una excelente fuente de calcio, y solamente un plato de esta verdura contiene casi el 25% del calcio necesario cada día, además de fibra, hierro y vitamina A.

En cuanto a los más pequeños de la casa, su necesidad de movimiento es mayor que el de las personas adultas, por lo que deben jugar, moverse, corretear o saltar pues “la falta de movilidad les puede llevar a afecciones en el aparato locomotor que derive en patologías como obesidad, ansiedad, estrés y depresión”.

En lo que respecta a la nutrición y el cuidado de la salud de los huesos, Manuel Arenas recomienda mantener una rutina de horarios con una alimentación que “incluya frutas, verduras, hortalizas, lácteos sin azúcares, frutos secos y legumbres, que son alimentos que actúan como antioxidantes y que aportan nutrientes en cada toma”. En cuanto a las verduras, Arenas señala que las más nutritivas para ayudarnos en el teletrabajo son las verduras de hojas verdes como el kale, el brócoli, las espinacas o los berros que “contienen gran cantidad de calcio, ácido fólico o vitamina K, que mejoran la salud articular”.

Acerca de Primaflor

Primaflor es la compañía referente del sector agroalimentario español. Con una importante presencia en los mercados de toda Europa, la compañía se encuentra íntimamente ligada a la innovación y la sostenibilidad.

Especializada en productos frescos de la huerta, como verduras de hoja verde, brotes y ensaladas de IV gama, Primaflor cuenta con más de 40 años de historia y dispone de una superficie de cultivo de más de 6.000 hectáreas cuatro plantas de manipulación y procesado.

Datos de contacto:

Laura Hermida
917818090

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Andalucía](#) [Murcia](#) [Industria Alimentaria](#) [Recursos humanos](#) [Personas Mayores](#) [Movilidad y Transporte](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>