

## **Un entorno saludable facilita el cambio para conseguir buenos hábitos de vida**

**Esta es una de las conclusiones de la duodécima edición de los "Desayunos ODS" de Mediapost, que se ha celebrado hoy bajo el título 'Hábitos saludables para garantizar la salud y promover el bienestar'**

Bajo el título 'Hábitos saludables para garantizar la salud y promover el bienestar', se ha celebrado el duodécimo desayuno ODS organizado por Mediapost, en su compromiso por la sostenibilidad y los 17 Objetivos para el Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030 marcada por la ONU. En esta ocasión, el desayuno ha hecho alusión al "ODS3: Salud y bienestar".

Este desayuno ha contado con la participación de Adriana Fernández Vidal, dietista y nutricionista en El Taller de Bienestar, centro de promoción de hábitos saludables; Lara Marín, nutricionista en Clínicas Segura; Sonsoles Hernández, Ceo de Traïnsplat; y Yolanda Domínguez, Directora de Marketing y Comunicación de AECC, quienes han debatido acerca de la importancia de llevar unos hábitos saludables en el día a día que ayuden a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Ana Góngora, directora general de Mediapost, ha sido la responsable de moderar este evento destacando que "los desayunos ODS son una iniciativa de Mediapost que pretende difundir mensajes de calado que contribuyan a alcanzar los objetivos marcados en la agenda 2030 desde el lado empresarial. En esta ocasión ha puesto de manifiesto la importancia de la sociedad y las compañías a la hora de introducir en nuestra vida hábitos saludables, estableciendo con nosotros mismos un compromiso para generar oportunidades y cambiar hábitos que mejoren la salud y prevengan enfermedades".

A continuación, ha intervenido Yolanda Domínguez, quién ha destacado la importancia de la prevención y unos hábitos de vida saludables a la hora de enfrentarse al cáncer, "hay que romper el mito del cáncer aunque da igual lo que hagas porque esto es una lotería, es cierto que en algunas ocasiones viene dado genéticamente, pero la prevención es fundamental y hay evidencias científicas de que el 50% de los casos se pueden evitar llevando hábitos de vida saludable. Lo primero que debemos hacer para enfrentarnos a él, es llamarlo por su nombre. Es una palabra que da mucho miedo, pero hoy día no nos enfrentamos a él como hace muchos años. Las cifras de superación de la enfermedad son mucho más optimistas". Además, Domínguez como experta en marketing ha señalado el potencial enorme que tienen las marcas en la visibilidad del cáncer.

Por su parte, Adriana Fernández Vidal ha comentado la importancia de motivar a las personas a cuidarse sin ejercer presión y con paciencia. "Hemos estado durante mucho tiempo hablando de alimentación con planes rígidos y aburridos, por lo que para que la gente se anime a comer sano hay que motivarlos y animarlos a disfrutar haciéndolo". En palabras de Fernández Vidal, el primer paso es reflexionar, analizar la situación personal y finalmente, marcarse objetivos y pequeñas metas para conseguir llegar. "El ejercicio y el movimiento es la base de todos los cambios tanto personales, físicos como neurológicos. Es muy importante contar con expertos que te guíen en este camino, un buen

acompañamiento es esencial para conseguir unos hábitos de vida saludables", ha manifestado la nutricionista Lara Marín.

Durante el desayuno, también ha intervenido Sonsoles Hernández, experta en biomedicina, ha señalado que "existen personas que necesitan un entorno en el que se les comprenda. Las empresas tienen que mejorar el entorno y generar oportunidades para que las personas puedan cambiar hábitos. Marcarnos mini retos para llegar a conseguir el gran reto es muy interesante y motivador".

Por último, antes de su finalización, se ha puesto de relieve la importancia del entorno, la necesidad de empatizar con las personas que quieren cuidarse y animarlas a conseguir sus retos para conseguir llevar una vida más saludable. Como se ha destacado en este desayuno, está demostrado que rodearte de gente sana y saludable contribuye a llevar una mejor calidad de vida.

**Datos de contacto:**

Asunción  
610085559

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

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Marketing](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>