

## Deixar els mals hàbits als 50: hem fet tard per revertir tots els efectes de la 'mala vida'?

### Salut

Passar a una vida saludable sempre és positiu, però això no implica que s'hagi de 'fer net' a l'instant

Sempre és bo canviar-se a una vida sana.

VÍCTOR ENDRINO CUESTA

20/04/2024 18:02 Actualitzada el 20/04/2024 19:09

Després de tants anys gaudint de la *bona vida*, sense preocupar-te pels **excessos**, els **mals hàbits** i el **sedentarisme**, arriba un moment a la vida que decideixes fer un cop de cap i agafar el camí de la **salut**.

Pot ser per un ensurt mèdic, per una conscienciació personal o pels consells de qui t'envolta, decideixes agafar el bou per les banyes. Has passat a un **estil de**

**vida** absolutament **saludable**, enhorabona. T'aprimaràs, guanyaràs forma física i el teu organisme t'ho agrairà de moltes maneres. Caldrà veure, però, si el mal que ja t'has fet és recuperable per complet o si, a aquestes altures, hi ha aspectes en què ja no hi ha marxa enrere.

El president de la Societat Catalana de Medicina Interna de l'Acadèmia Ciències Mèdiques de Catalunya, el doctor **Ferran Nonell**, ofereix totes les claus del que passa al cos quan passem dels mals hàbits a una vida saludable, a una edat madura d'uns 45-50 anys.

## **Què passa quan deixes de fumar**

**Abandonar el tabac** no ens netejarà els pulmons ni el sistema cardiovascular de la nit al dia. No és com restablir el mòbil a valors de fàbrica, però sí que n'obtidrem un guany, encara que no sigui instantani.

Com ja et vam detallar en un article anterior, [els beneficis de deixar de fumar s'estenen entre els 20 minuts i els 15 anys posteriors a l'última cigarreta](#). Això vol dir que, per revertir els riscos de tenir una malaltia derivada del tabac, han de passar molts anys —com a mínim, entre un i cinc— per reduir els riscos de diversos càncers. I calen fins a deu anys per reduir el risc de **càncer de pulmó** a la meitat del d'una persona fumadora, encara que sempre et quedarà una mica més de risc que si no haguessis fumat mai.

## **La mala alimentació**

"Està demostrat que l'anomenada **dieta mediterrània** és la més saludable", diu el doctor. "Reducir les carns vermelles i l'alcohol (si pot ser, eliminar-lo) ja ens fa benefici".

Cal parar atenció al **colesterol**, però hem d'agafar les xifres amb pinces, ja que **el nivell de colesterol dolent només depèn en un 10-15% de la dieta**. "Hi ha gent que menja greixos tota la vida, que és obesa i que té el colesterol normal, i tots coneixem alguna persona que és prima, però que té el colesterol alt, probablement per causes genètiques. Fins i tot hi ha vegetarians amb colesterol alt i plaques d'ateroma".

La recomanació, igualment, és que com més moderem els greixos, millor. "No cal anar afegint llenya al foc, tampoc". I responent la pregunta principal, una dieta que elimini els greixos no revertirà les plaques de colesterol que ja tenim formades als vasos sanguinis, però menjar molts greixos sí que en pot formar de noves. "L'única manera de revertir les plaques és amb una medicació intensa (estatives), i no en tots els casos", explica.

**Una dieta que elimini els greixos no revertirà les plaques de colesterol que ja tenim formades als vasos sanguinis, però menjar molts greixos sí que en pot formar de noves**

**Ferran Nonell** president de la Societat Catalana de Medicina Interna

**Val la pena deixar l'alcohol?**

"Rotundament, sí. En la nostra cultura, l'alcohol està normalitzat. Tant de bo féssim el mateix canvi d'actitud com hem fet amb el tabac les últimes dècades". Nonell adverteix que l'alcohol és "l'assassí silenciós", perquè va afectant el fetge. "Per sort, ara tenim menys infeccions com l'hepatitis C,

que no tenia tractament i era pràcticament letal. Ara, igualment, s'ha vist que el fetge gras no és una cosa innòcua i pot conduir a una **cirrosi**", explica.

S'ha vist que **deixar el consum d'alcohol pot ajudar a revertir el fetge gras** i, al cap dels anys, contribuir a recuperar un fetge sa", respon l'especialista.

## **Que el sedentarisme no ens faci embogir**

El **sedentarisme** és un mal hàbit i és del tot recomanable fer activitat física. "Aquí la gent es confon. Tinc companys amb 50-55 anys que un bon dia descobreixen que s'han de cuidar. I, de no fer res, es posen a jugar a pàdel. No és això: no es pot confondre activitat física amb esport", aclareix. "Activitat física és no estar assegut, caminar. Totes les passes que facis o escales que pugis, benvingudes seran per prevenir moltes malalties o reduir-ne el risc".

## **No es pot confondre activitat física amb esport**

**Ferran Nonell** president de la Societat Catalana de Medicina Interna

En canvi, si bé l'esport és bo, voler posar-se a un nivell competitiu quan no n'havies fet abans és pràcticament sinònim de **lesió**. "L'esport competitiu no és saludable", avisa. "Ara es fan moltes maratons i de tant en tant surt la notícia d'alguna mort sobtada entre els participants. Si t'agrada un esport, **prepara't bé** i procura't un fisioterapeuta de capçalera que t'aconselli en les etapes de la preparació", suggereix. "I si pot ser, demana al teu metge de capçalera o al cardiòleg que et faci una revisió prèvia amb prova d'esforç inclosa".

## **Important: no descuidar la salut mental**

A partir dels 50-55 anys, tothom té pèrdues. Per exemple, els fills s'emancipen i fan la seva vida, hi ha separacions o divorcis, perdem éssers estimats i ens anem quedant sols.

"La **solitud no desitjada** no és saludable, de cap manera. Això comporta altres canvis, com menjar malament, descuidar-se, fer menys activitat física...", explica Nonell. "No tens ningú que et vagi cuidant. És aconsellable la **prescripció social**, és a dir, afavorir activitats socials que ajudin a tenir un bon estat de salut mental. Les xarxes socials, ben utilitzades, poden ajudar molt en aquest sentit. Si evitem l'ansietat i la depressió, mantindrem en bones condicions la resta de factors de la vida saludable".