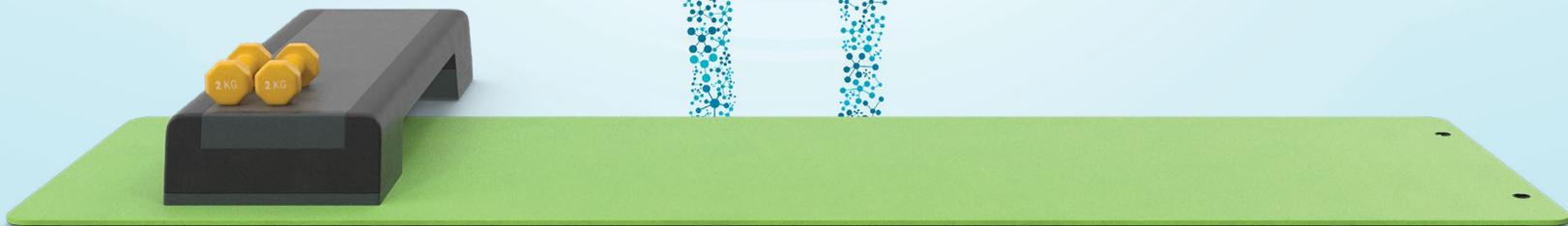


¿Cuál.

es la verdadera

madurez

física?



**La relación entre la mente,
el espíritu y el cuerpo
suele tener demasiados
distractores, que rompen
el equilibrio que necesita
una persona para vivir
feliz y plenamente en
cualquier etapa.**



El rol y la finalidad del cuerpo humano parecen confusos, hoy día. Al paso de las últimas décadas, tres enfoques contrapuestos predominan de forma simultánea: la búsqueda del confort, el descuido inconsciente y su *centralidad*.

El enfoque derivado de la búsqueda del confort es fruto de la visión postindustrial de progreso. Si bien la visión de progreso trajo mejoras del estilo de vida, también generó una forma de ser en que la comodidad y las sensaciones se volvieron fines en sí mismas. «Darle al cuerpo lo que pida» se convirtió en centro de la cultura contemporánea.

Por otro lado, el enfoque derivado del descuido inconsciente es consecuencia del estilo de vida actual: estresado por el número de horas de trabajo, falta de descanso y mala alimentación, entre otros. Su impacto en la salud facilita el aumento de enfermedades como obesidad, diabetes, cáncer y cardíacas, entre otras.

Finalmente, el enfoque en la *centralidad* del cuerpo lo prioriza por encima de cualquier asunto de carácter espiritual o intelectual. Ello deviene en una cultura materialista.

De ahí que el entorno actual impulse la falta de claridad sobre la naturaleza y el propósito del cuerpo, resultando en la tensión entre esos tres enfoques, de los que ninguno parece tener respuesta plena. Se señalan a continuación algunas manifestaciones de esa manera confusa de concebir y tratar el cuerpo humano.

EDADISMO

Un fenómeno extendido a lo largo del tiempo en distintas sociedades ha sido la falta de aceptación de la edad cronológica. Los jóvenes quieren ser mayores, suponiendo que con ello acceden a bienes reservados a los adultos. Los de mayor edad desean ser jóvenes, con la nostalgia de las potencialidades de esa etapa de la vida.

El ambiente cultural -derivado de la sociedad postindustrial- ha centralizado el fenómeno del edadismo: la idea de que lo valioso es la juventud y que, en la medida en que se envejece, se pierde el valor mismo de la persona.¹

Envejecer es una pérdida, porque en el centro de la escala de valores generalmente aceptados están la belleza y la salud y, en cambio, se dejan de lado la experiencia y los valores asociados con los logros en la vida.

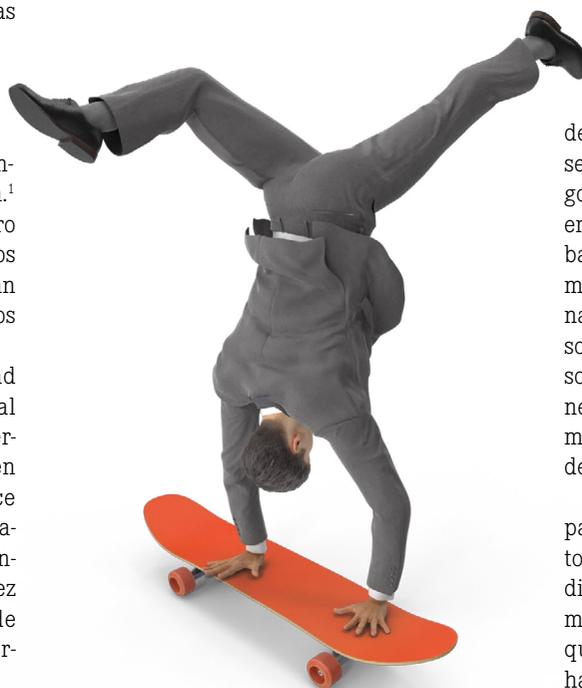
El culto a la juventud divide a la sociedad en un momento en que nos aproximamos al denominado «invierno demográfico». Las personas se niegan a envejecer en un mundo en que el porcentaje de adultos mayores crece continuamente a causa de dos factores globales: la caída de la tasa de natalidad y el incremento en la esperanza de vida². Cada vez existe más gente mayor con posibilidad de aportar en distintos proyectos, que se avergüenza de su edad.

El fenómeno del edadismo afecta a las personas de distintas maneras. Destacan tres que se han extendiendo en los últimos años: el que no quiere llegar a viejo, el que quiere mantenerse joven y quien asume el denominado Síndrome de Peter Pan.

Quienes no quieren llegar a viejo son las personas que viven con miedo el paso de los años, que retrasan las decisiones de la vida, rompiendo el ritmo natural y la cadencia del tiempo que les toca vivir: el momento de independizarse, de casarse, de tener hijos, etcétera. Suelen vivir con ansiedad, esto es, con miedo y sufrimiento por el futuro.

Quien quiere mantenerse joven es una persona que suele no aceptar su edad. En México se ha acuñado el término de «chavorrucos», que es la combinación del hombre maduro que quiere seguir existiendo en el mundo juvenil.

Finalmente, la forma más aguda de reacción por edadismo es el denominado *síndrome de*



quien quiere mantenerse joven es una persona que suele no aceptar su edad. Es la combinación del hombre maduro que quiere seguir existiendo en el mundo juvenil.

Peter Pan, propio de quien se resiste a tener las cargas y responsabilidades de un adulto. A las personas que llegan a desarrollar este síndrome no les interesa alcanzar la independencia³.

FAST FOOD Y ALIMENTOS PROCESADOS

El estilo de vida actual modificó la forma de alimentación en términos de lugar, tiempo y contenido⁴. En Occidente, la alimentación fue, durante muchos años, el motivo de convivencia más importante. En torno a ella se realizaba el hogar, la convivencia con amigos y comunidad. El lugar común de la comida era la propia casa. Ahora, los horarios de trabajo, la distancia y el hecho de que cada vez más mujeres trabajan, obliga a que las personas coman fuera de su casa, muchas veces en soledad. La comida cambió de ser un epicentro social a convertirse en la simple gestión de una necesidad. Igualmente, cada vez se cuenta con menos tiempo para comer, de allí el concepto de *fast food*.

En cuanto al contenido, la falta de tiempo para cocinar, impulsa el consumo de alimentos denominados chatarra o procesados, con diversos procesos de manipulación, desde los mínimos, naturales, de un solo ingrediente, que se han tratado para facilitar su consumo, hasta los ultraprocesados que sufren diversos tratamientos y contienen todo tipo de conservantes, potenciadores del sabor, edulcorantes, etcétera. Su consumo se extendió ampliamente, de manera que se convirtieron en un porcentaje esencial de la dieta en muchos países del mundo⁵.

Según la encuesta *Hábitos alimenticios en México*, de la empresa en investigación de mercados Mercawise, de un total de 504 entrevistados (303 mujeres y 201 hombres), más del 50% acostumbra comer alimentos chatarra varias veces por semana⁶.

El consumo de comida chatarra es adictivo y genera problemas en la salud⁷. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, el abuso de alimentos chatarra es uno de los principales factores causantes de sobrepeso y obesidad, por su alto contenido de grasas, sodio y azúcares. Igualmente, es causante de enfermedades no transmisibles, crónicas o de larga duración, como la diabetes y las cardiopatías.

HIPOCONDRIA Y CIRUGÍAS ESTÉTICAS

Hoy el cuidado de la salud y del cuerpo se halla frecuentemente entre extremos: del descuido al exceso; de una vida sedentaria, a un estilo de actividad en que el centro de interés es la obsesión por la salud, el desarrollo y la estética del cuerpo.

En los últimos años, la preocupación por la salud se ha extendido de forma importante, llegando en algunos casos a la denominada hipocondría o trastorno de ansiedad por enfermedad⁸. Este trastorno se caracteriza por el miedo a la incertidumbre y la obsesión por los síntomas. Quienes lo sufren pasan horas, todos los días, investigando posibles enfermedades. ¿El resultado? Muchas más consultas médicas y visitas a hospitales. De forma paradójica, la hipocondría es causa de enfermedades. En un estudio a 7,000 participantes en Noruega, se encontró que la hipocondría aumentaba el riesgo de enfermedad coronaria en un 70%⁹.

Por otra parte, la preocupación por una mejor estética se incrementó considerablemente en los últimos años¹⁰. La estética se ha convertido en factor de autoestima y aceptación social para muchas personas. El avance médico de las últimas décadas posibilita la existencia de cirugías plásticas capaces de modificar partes del cuerpo a través de procesos cada vez más baratos, menos invasivos y con mínimo riesgo, lo cual explica su incremento. Actualmente, más de 25 millones de personas en el mundo se someten cada año a una cirugía o tratamiento estético. La consultora Fortune Business Insights señala que el tamaño mundial del mercado de la cirugía estética fue de 50,670 millones de dólares en 2018 y se prevé que alcance los 66,960 millones en 2026¹¹.

FISIOCULTURISMO, FITNESS Y WELLNESS

Como consecuencia de la Revolución Industrial, la emergencia de grandes urbes en el mundo, derivó en un modo de vida sedentario para el cual, el hombre no estaba acostumbrado. Se comenzó a caminar menos, a reducir las actividades físicas y con ello, a través de los años, a descuidar el equilibrio que supone un sano ejercicio. La reacción a lo anterior son las corrientes que, al paso de los últimos años, impulsan el ejercicio físico.



por fitness se entiende el estado de salud física y bienestar conseguido al llevar una vida sana, apoyada en el ejercicio continuado en el tiempo y en una dieta saludable.



Después de la Segunda Guerra Mundial, el ejercicio comenzó a promoverse predominantemente como una manera de estar en forma, más que como un mecanismo en búsqueda de la salud, como bien apunta la diferencia Zygmunt Bauman:

[...] Los dos términos -«salud» y «estar en forma»- suelen ser usados como sinónimos; después de todo, ambos aluden al cuidado del cuerpo, al estado que uno desea lograr para su propio cuerpo por el hecho, bien conocido, de que no todos los regímenes para estar en forma «son buenos para la salud» y de que lo que nos ayuda a estar sanos no necesariamente nos hace estar en forma. La salud y el estar en forma pertenecen a dos discursos muy distintos y aluden a dos preocupaciones muy diferentes [...].¹²

Durante las últimas décadas, sin embargo, lo predominante ha sido buscar una vida sana. Así es como se ha evolucionado de la visión de estar en forma -exageradamente representada en el *fisicoculturismo*, que tuvo su época de oro de 1940 a 1970-, a una visión de salud expresada por el *fitness*, hasta una visión más integral de desarrollo humano, manifestada en el *wellness*.

El fisicoculturismo es la actividad de entrenamiento con pesas, con la finalidad de generar hipertrofia muscular, practicada principalmente por las generaciones de los Baby Boomers y la Generación X¹³. Por *fitness* se entiende el estado de salud física y bienestar conseguido al llevar una vida sana, apoyada en el ejercicio continuado en el tiempo y en una dieta saludable, principalmente practicado por la generación Millennial¹⁴. El *wellness* se entiende como la forma de integrar el desarrollo de las esferas de lo físico, lo mental y lo considerado espiritual -ordinariamente sin una visión trascendente-, cada vez más practicado por las diversas generaciones¹⁵. La industria del *wellness* factura en torno a 4.4 billones de dólares a nivel mundial¹⁶.

Estos fenómenos suelen frecuentemente tener un efecto de excesiva atención, no solo al cuerpo, sino al propio yo, que propicia una marcada inclinación al egocentrismo, uno de los factores determinantes del individualismo que predomina en la actualidad.



DESCUIDO DEL SUEÑO

La forma de vida actual -sujeta a permanentes estímulos: ritmo acelerado, ruido, empleo de pantallas y distintos modos de captar nuestra atención- ha tenido consecuencias sobre el sueño y descanso. Las cifras a nivel global son llamativas: de acuerdo con la *Encuesta global del sueño*, realizada por Philips en 2019, ocho de cada diez adultos quieren mejorar su sueño, pero el 60% no ha buscado la ayuda de un profesional médico¹⁷. Con estas cifras podríamos señalar que el mundo atraviesa una crisis de sueño, silenciosa pero profunda.

El sueño se involucra en una gran cantidad de procesos fisiológicos: la consolidación de la memoria, la regulación hormonal, el control de la respuesta inmune e inflamatoria y el estado emocional, entre otros. La mala calidad del sueño se liga a muchos problemas de salud propios del momento actual, como depresión, obesidad, diabetes, hipertensión y Alzheimer¹⁸.

Comienza a cobrar relevancia el concepto de higiene del sueño, que supone el cuidado previo, como el no emplear pantallas un tiempo antes de dormir, cuidar que el espacio donde dormimos tenga condiciones adecuadas, procurar cumplir con cinco ciclos de sueño de 90 minutos tratándose de población adulta, etcétera¹⁹.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE MADUREZ FÍSICA

Es indudable que el cuerpo humano juega un papel importante en el desarrollo integral de la persona, tanto porque forma parte esencial de ella, como por su repercusión en otros ámbitos de la madurez, como el intelectual, volitivo y afectivo. Un buen estado del cuerpo constituye parte de la perfección del hombre y de la mujer. Cuando el cuerpo está sano, el pensamiento suele tener mayor claridad, la voluntad se encuentra reforzada y las emociones en mayor equilibrio. De aquí que la madurez física requiera cuidar razonablemente el cuerpo para que se encuentre en las mejores condiciones posibles *en cada etapa de la vida*.

El cuerpo forma una unidad con el conjunto de elementos que constituyen a la persona, lo cual es importante tener en cuenta para evitar una visión parcial del ser humano, que consistiría en centrarse en el cuerpo y olvidar

ocho de cada diez adultos quieren mejorar su sueño, pero el 60% no ha buscado la ayuda de un profesional médico.



desde una perspectiva cristiana, cabría un wellness entendido no solo como bienestar, sino como felicidad auténtica.

el espíritu, o en concebir el espíritu con independencia del cuerpo. Esta unidad es clara en actividades como el deporte. El filósofo Rafael Alvira lo expresa de manera sugerente:

El deporte nos da perfección. El buen deportista es el que está en forma, expresión profundamente filosófica: desde hace 2.300 años, forma en filosofía significa perfección. Perfecto significa lo mejor y más completo, aquello a lo que no le falta nada.

Como ahora es ya bien sabido, el mejor deportista no es el que tiene sólo la forma física, sino el que psicológica y anímicamente la posee también. Si falla esto, de poco vale lo otro. Y, viceversa, el que está bien anímicamente pero mal físicamente, acaba con muchas dificultades o incluso viniéndose abajo. Dicho en otros términos: la perfección corporal se requiere para la perfección total del hombre. En la riqueza de la unidad humana, las virtudes necesitan y piden la colaboración del cuerpo y, por eso también, hay que entrenar al cuerpo por y para la virtud, del mismo modo que hay que usar la virtud también para mejorar el cuerpo²⁰.

La idea del *wellness* o bienestar integral supone una aportación valiosa en cuanto a la intención de integrar lo físico, mental y espiritual, propios de la persona humana, de manera que se evite el reduccionismo en cualquiera de sus formas. Sin embargo, el punto débil de ese planteamiento suele radicar en que, en la mayoría de los casos, el concepto espiritual carece de trascendencia, es puramente humano, sin referencia a un Dios personal. En cambio, desde una perspectiva cristiana, cabría un *wellness* entendido no solo como bienestar, sino como felicidad auténtica, que incluiría necesariamente la dimensión trascendente de la persona, además de lo físico y lo mental.

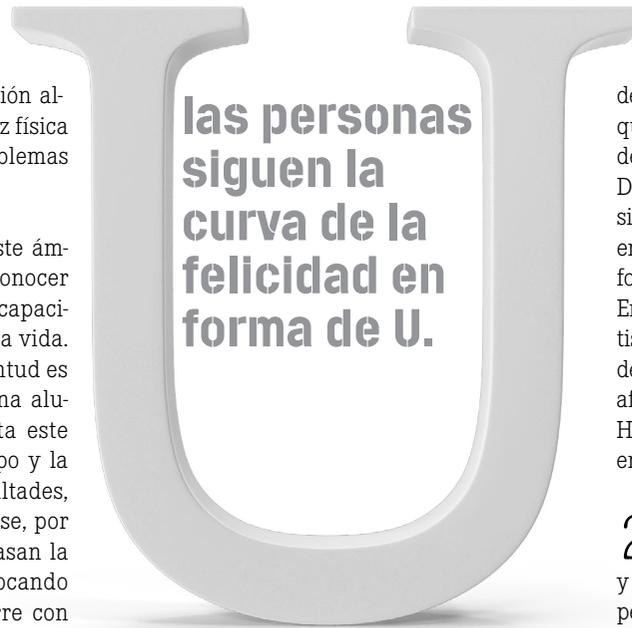
Para la madurez física, en conclusión, es importante evitar que el cuidado del cuerpo se convierta en una obsesión, en algo tan frecuente hoy como es el culto al cuerpo, porque esto supondría un desequilibrio. En otras palabras, lo conveniente será proporcionar al cuerpo una atención razonable que evite

cualquiera de los dos extremos: el descuido y el exceso de dedicación a su cuidado.

RASGOS DE MADUREZ FÍSICA

Con estas bases, se recogen a continuación algunos rasgos de lo que llamamos madurez física o corpórea, y que responden a los problemas actuales, señalados anteriormente.

1. Un primer rasgo de madurez en este ámbito consiste en ser objetivo para conocer y aceptar las condiciones personales -capacidades y limitaciones- en cada etapa de la vida. El papa Francisco advierte que «La juventud es hermosa, pero la eterna juventud es una alucinación muy peligrosa»²¹. Cuando falta este realismo para aceptar el paso del tiempo y la disminución natural de las propias facultades, es fácil incurrir en el error de proponerse, por ejemplo, ejercicios y esfuerzos que rebasan la capacidad física y que terminan provocando lesiones o agotamiento. Lo mismo ocurre con quien carece de un plan o programa que contemple los medios oportunos y el tiempo requerido para mantenerse en buenas condiciones o, si lo tiene, lo abandona con facilidad. La madurez, por tanto, consistirá en asentar esos medios con realismo para mantener el cuerpo en forma, aceptando a su vez las limitaciones propias de la edad.



También será señal de madurez para quienes se encuentran en una edad más avanzada, no dejarse influir por el edadismo -al que se ha hecho referencia-, sino por el contrario, descubrir el valor de esta etapa de la vida, en la que muchas veces la productividad y los niveles de felicidad aumentan en los adultos mayores. De acuerdo con diferentes estudios, las personas siguen la curva de la felicidad en forma de U. Se empieza bastante arriba en la infancia, se toca fondo en la mediana edad y luego se recupera. En distintos países, los niveles de felicidad y satisfacción más altos son de quienes tienen más de 55 años²². Por tanto, existe fundamento para afrontar con visión positiva esta etapa de la vida. Hoy en día aparecen muchas iniciativas valiosas en este sentido, como HelpAge²³.

2. El ejercicio físico suele ser un factor fundamental para favorecer la salud y el buen estado corpóreo, de manera que la persona madura lo practica según sus circunstancias y de preferencia con regularidad. La repercusión que tiene en el equilibrio global del hombre y de la mujer es muy grande. Por ejemplo, suele ser un gran antídoto del estrés y del *burnout*, por la generación de endorfinas y la reducción del cortisol. Según Covey, es «[...] capaz de producir extraordinarios resultados a largo plazo»²⁴.

el papa Francisco advierte que «La juventud es hermosa, pero la eterna juventud es una alucinación muy peligrosa».

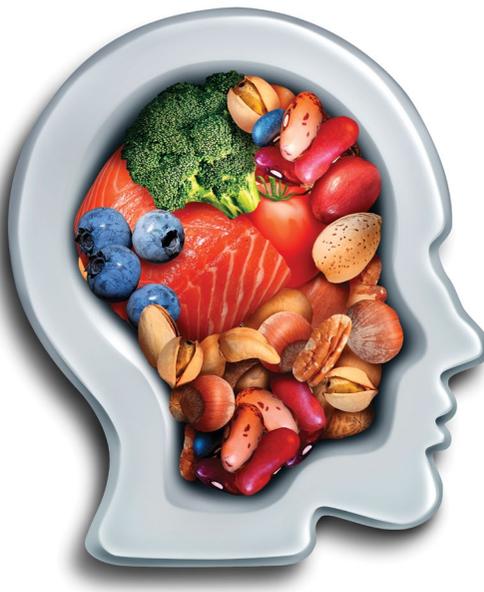


3. También será señal de madurez física contar con una mentalidad de previsión, para disminuir los riesgos, por ejemplo, de enfermedades físicas o psíquicas. Para ello es recomendable hacerse una revisión médica periódica, donde aparecerán las medidas que convendrá tomar en cada caso. Esta mentalidad previsora incluye la diligencia para reaccionar ante los síntomas que anuncien ya algún padecimiento, sin esperar a que la enfermedad tome cuerpo. Lógicamente, la persona madura se apoya en el médico de su confianza al tomar estas medidas, sin manejarse por cuenta propia, porque el automejorarse y asumir el papel del especialista, supone un peligro.

4. El cuidado de la alimentación juega un papel importante y, al parecer, lo más recomendable en los casos normales será comer de todo, tanto para que la alimentación esté balanceada, como para evitar manías y obsesiones sobre determinados alimentos, que podrían afectar también psicológicamente. Quien está bien educado en este campo, suele ingerir los alimentos en los momentos previstos y evita comer entre comidas, porque de lo contrario el desorden en los horarios puede producir descompensaciones.

Especial atención requiere la tendencia a los excesos en la comida y en la bebida. En el primer caso se suele presentar el problema de la obesidad, que obliga a tomar las medidas necesarias para evitarlo. Suele ser preciso afrontar esta situación con claridad y eficacia, sin caer en el autoengaño, porque está demostrado que el porcentaje de personas que comienzan una dieta de adelgazamiento y logran el objetivo es muy bajo. Esto se debe muchas veces a no atacar la causa, que frecuentemente puede radicar en la ansiedad, y que en la práctica impulsa a la persona a no reducirse a la dieta prevista, sino a ir siempre a más. En el caso de la bebida, la persona madura vive la sobriedad y no se deja presionar por un ambiente que tantas veces inclina al consumo de alcohol sin medida. En este punto se ve con claridad cómo la madurez física se relaciona con la madurez de la voluntad, que debería ser la fuerza que controlara y encauzara la tendencia a excederse en la alimentación y en la bebida.

lo más recomendable en los casos normales será comer de todo, tanto para que la alimentación esté balanceada, como para evitar manías y obsesiones sobre determinados alimentos, que podrían afectar también psicológicamente.



5. El problema de la hipocondría, ya mencionado por su actualidad, se debe ordinariamente a que la persona está demasiado centrada en ella misma, por lo que vive con excesiva preocupación por su salud: ensimismada. La madurez aquí consiste, una vez más, en el equilibrio para evitar el extremo del excesivo cuidado de la salud, que se consigue mediante el olvido propio, y que es consecuencia de orientar la vida hacia fuera de sí mismo, es decir, hacia los demás. Muchas veces detrás de este problema está el temor a sufrir, en lugar de aceptar que el sufrimiento forma parte de la vida. La hipocondría puede tener también consecuencias espirituales, porque la relación con Dios exige salir de uno mismo y superar la tendencia a vivir concentrado en el propio ego. Por tanto, la persona madura cuida armónicamente su salud integral y acepta de antemano las consecuencias de vivir: la enfermedad, con los dolores o sufrimientos que puede conllevar.

6. También será una señal de madurez no prestar demasiada atención ni cuidado excesivo al cuerpo, como ocurre con quienes pasan horas diarias en los gimnasios, como si fuera la principal actividad de la jornada, centrados o centradas en las mejoras físicas que van consiguiendo. Esta actitud puede conducir al narcisismo, contrario a vivir hacia fuera de uno mismo, que es lo propio de la persona madura. En esta misma línea, la obsesión por la belleza o por tener un cuerpo atractivo mediante cirugías estéticas suele conducir al egocentrismo y, consecuentemente, a la inmadurez. Por tanto, la atención equilibrada al cuerpo, sin incurrir en los excesos mencionados, será otro rasgo de madurez física.

7. Si bien es evidente que el cuerpo influye en el ámbito emocional de la persona -un cuerpo sano favorece una mente sana-, también es un hecho que las emociones repercuten hondamente en el organismo. En concreto, las emociones negativas como el miedo, la tristeza y las preocupaciones pueden generar enfermedades físicas, de manera que el cuidado del cuerpo requiere también atacar esas causas. La persona madura sabe manejar las emociones negativas, identificándolas y encauzándolas

oportunamente. Sin embargo, según los especialistas, no siempre podemos eliminarlas; sí podremos neutralizarlas mediante emociones positivas, que favorezcan el bienestar personal²⁵. Tales emociones derivan ordinariamente de actividades gratificantes, como los *hobbies*, la convivencia con los amigos, el trabajo bien hecho, etcétera, que vale la pena fomentar.

8 • La madurez aquí también incluye cuidar el sueño porque es un gran medio para el descanso físico y psíquico.

Son tres elementos los que marcan un sueño de buena calidad: la duración, que debe ser suficiente para sentirse descansados y estar alerta al día siguiente (en la población adulta se estima que este tiempo debe ser entre 7 a 9 horas); la continuidad, porque los periodos de sueños deberían ser continuos, sin fragmentación; y la profundidad, ya que el sueño debe ser lo suficientemente profundo para ser reparador²⁶.

Suele ser recomendable regular la hora de acostarse y levantarse. Esto supone renunciar a todo aquello que retrase el momento de conciliar el sueño, muy especialmente el uso de los dispositivos electrónicos, que fácilmente pueden generar hábitos perniciosos que acaban convirtiéndose en adicciones -navegar en internet, ver series, etcétera-. Por otra parte, quien padece de insomnio buscará las causas que lo provocan para tratar de atacarlas y, si es el caso, acudir al médico especialista.

9 • El contacto con la naturaleza es otro curso que favorece de manera importante la salud física, tanto directamente -el aire limpio, la belleza contemplada...- como indirectamente, por las ideas y emociones positivas que ese contacto genera. Será signo de madurez, por

tanto, saber disfrutar directamente de la naturaleza, dejando a un lado lo que impida el contacto con el mundo real, como pudieran ser los dispositivos electrónicos.

10 • De todo lo anterior se deriva que el descanso bien planeado, es indispensable para la madurez física, sobre todo por sus repercusiones psíquicas. Saber descansar es un arte que vale la pena cultivar, principalmente cuando se está sometido a una actividad intensa, ya sea física o, sobre todo, mental. El descanso es necesario para rendir lo más posible en el trabajo, especialmente a largo plazo. Es un medio de prevención. La persona madura consigue realizar una actividad intensa sin agotarse, porque disfruta lo que hace y sabe detenerse cuando conviene. </>

será signo de madurez disfrutar directamente de la naturaleza, dejando a un lado lo que impida el contacto con el mundo real, como pudieran ser los dispositivos electrónicos.



El culto a la juventud divide a la sociedad en un momento en que nos aproximamos al denominado «invierno demográfico»

Referencias

¹La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el edadismo como «[...] los estereotipos, los prejuicios y la discriminación contra las personas debido a su edad».

²En México, la esperanza de vida ha aumentado considerablemente. En 1930, las personas vivían en promedio 34 años; 40 años después, en 1970, este indicador se ubicó en 61; en 2000, fue de 74 y en 2019, de 75 años. Las mujeres viven en promedio más años que los hombres. En 1930, la esperanza de vida era de 35 años; en 2010, de 77 y en 2019, se ubicó en 78 años. Cfr. <http://bit.ly/3Sogd1X>

³El «síndrome de Peter Pan» fue descrito por el psicólogo, Dan Kiley en 1983. Kiley observó que algunos de sus pacientes se negaban a aceptar las responsabilidades de la edad adulta y, al parecer, su estado psíquico y comportamiento se estancaban en la adolescencia: no alcanzaban la madurez psicológica y no eran capaces de desenvolverse en la vida sin la ayuda o el apoyo emocional de otras personas. Cfr. KILEY, Dan. *El síndrome de Peter Pan. Los hombres que nunca crecieron*. J. Vergara, Buenos Aires, 1985.

⁴«[...] La alimentación va más allá del simple acto de satisfacer una necesidad fisiológica, pues alcanza una fuerte dimensión «simbólica» que determina en cierta medida los hábitos y las costumbres transmitidas de una generación a otra, en donde no sólo se indica qué comer, sino cuándo y cómo. Aunada a esta experiencia de aprendizaje o endoculturación, en una sociedad industrial como la actual, caracterizada por un constante cambio e innovación de productos, el acceso y la difusión de la información logran inculcar nuevos hábitos de consumo [...]». Cfr. <http://bit.ly/41ng3Mc>

⁵«[...] Entre el 2009 y el 2014, las ventas de alimentos y bebidas ultraprocesados crecieron con diferentes tasas y se prevé que sigan haciéndolo [...]». ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes en implicaciones normativas*. Washington, DC, 2019, p. 11.

⁶Cfr. <http://bit.ly/3StCGdH> (consulta: 25-10-2022).

⁷De acuerdo con un estudio realizado por el Instituto de Investigación de Florida, ingerir cotidianamente comida rica en calorías y grasas genera una adicción similar a la que causan la cocaína y heroína. Cfr. BACKHAUSS, D. Martha. «La comida chatarra es adictiva», *Revista ¿Cómo ves?*, UNAM, n. 138.

⁸En 2013, la Asociación Estadounidense de Psiquiatría adoptó formalmente el término *trastorno de ansiedad por enfermedad* para describir a las personas con preocupaciones desproporcionadas y debilitantes sobre su salud. En términos simples, el mayor impulso de ansiedad por enfermedad es la intolerancia a la incertidumbre. Cfr. <http://bit.ly/3IsMz78> (consulta: 20-10-2022).

⁹Cfr. TYRER, Helen. *Tackling Health Anxiety, A CBT Handbook*, The Royal College of Psychiatrists, London, 2013.

¹⁰«[...] La Cirugía Plástica se ha dividido desde un punto de vista práctico en dos campos de acción: 1) *Cirugía reconstructiva o reparadora*, que incluye a la microcirugía, enfocada a disimular y reconstruir los efectos destructivos de un accidente o trauma. [...] La idea es restaurar una estructura o una función perdida. 2) *Cirugía Estética o Cosmética*, término este último de poca aceptación en los colectivos profesionales; prefiriéndose el primero de ellos, es realizada con la finalidad de cambiar aquellas partes del cuerpo que no son satisfactorias para el paciente [...]». ARRIAGADAS, Jaime y ORTÍZ P. Armando. «Algunas reflexiones éticas sobre la cirugía plástica», *Revista Médica Clínica Las Condes*, n. 21, 2010, pp. 135-138.

¹¹Cfr. <http://bit.ly/3XUXSdP> (consulta: 25-10-2022).

¹²BAUMAN, Zygmunt, *Modernidad líquida*, Fondo de Cultura Económica, México, 2015 (libro electrónico), p. 75 de 227.

¹³Cfr. HATFIELD, Frederick C. *Power: A scientific approach*, 1989.

¹⁴Cfr. MATTEWS, Michael & KRIEGER James. *Fitness Science Explained, A Practical Guide to Using to Optimize Your Health, Fitness and Lifestyle*, Oculus Publishers, 2020.

¹⁵Cfr. RÓISÍN, Fariha. *Who is wellness for?*, Harper Collins Publishers, New York, 2022.

¹⁶Cfr. <http://bit.ly/3IndbGu> (consulta: 25-10-2022).

¹⁷Cfr. <https://bit.ly/3XYOSGr> (consulta: 25-10-2022).

¹⁸Cfr. LITTLEHALES, Nick. *Dormir. El mito de las 8 horas, el poder de la siesta... y un nuevo plan para revitalizar cuerpo y mente*, Planeta, Barcelona, 2017.

¹⁹Cfr. GONZÁLEZ, F.J. Andrés. *Higiene del sueño*, México, 2019.

²⁰Alvira, Rafael. *Filosofía de la vida cotidiana*, Rialp, Madrid, 1999, p. 51.

²¹Catequesis del 23 de febrero, 2022.

²²Cfr. STONE, Arthur, SCHWARTZ, Joseph & DEATON Angus. *A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States*, <https://bit.ly/3KFsl7> (consulta: 25-10-2022).

²³*HelpAge* es una ONG internacional que ayuda a las personas mayores a defender sus derechos, combatir la discriminación y superar la pobreza. Sus campañas se destinan a que las personas mayores vivan vidas plenas, dignas, seguras, activas y saludables. *HelpAge* opera en 83 países y presiona a los gobiernos para desarrollar políticas que tengan en cuenta las necesidades de las personas mayores. Cfr. helpage.org (consulta: 25-10-2022).

²⁴Covey, Stephen. *Los 7 hábitos de la gente eficaz*, Paidós, México, 1994, p. 338.

²⁵Cfr. Sarráis, Fernando. *Aprendiendo a vivir: el descanso*, EUNSA, Barañáin, 2011.

²⁶Sociedad Española de Neurología, 19-3-2021: Día mundial del sueño. Cfr. <https://bit.ly/3xPffZj> (consulta: 25-10-2022).



Francisco Ugarte Corcuera

Es doctor en filosofía por la Universidad de la Santa Cruz de Roma y Capellán de IPADE Ciudad de México.

José Antonio Lozano Díez

Es presidente de la Junta de Gobierno de la Universidad Panamericana-IPADE y doctor en derecho por la Universidad de Navarra.