

Ontinyent alberga una gran campaña de promoción de salud desde la universidad - Información - 14/11/2018

Ontinyent alberga una gran campaña de promoción de salud desde la universidad

► La Xarxa d'Universitats Saludables lleva el lunes a la capital de la Vall una serie de pruebas abiertas al público

LEVANTE-EMV ONTINYENT

■ *Dorm bé, viu millor* es el lema de este año del Día de las Universidades Valencianas Saludables, que se celebra el mes de noviembre coincidiendo con la constitución de la Xarxa Valenciana d'Universitats

Públiques Saludables. Para la ocasión, se han organizado diversas actividades de promoción de la salud que tienen como eje principal el sueño saludable. Estas actividades tendrán lugar en las cinco instituciones académicas que conforman la red: la Universidad de Valencia, la Universidad Politécnica de Valencia, la Universidad de Alicante, la Universidad Jaume I y la Universidad Miguel Hernández. Y en el caso de la Universitat de València, se ha elegido Ontinyent.

La cita es este lunes durante toda la mañana en el Mercat de Dilluns, en la plaza de la Coronació (Barraquet). Se habilitará un espacio donde se informará sobre la calidad del sueño, la calidad de los movimientos corporales, la esperanza de vida, la capacidad para realizar determinados ejercicios, la recuperación tras hacer deporte, la aptitud cardiorrespiratoria...

«Actualmente se concede una gran importancia a tener un sueño suficiente en cantidad y calidad

para contribuir a una mejor salud y reducir el riesgo de las principales enfermedades crónicas», explican los organizadores de esta actividad. «Cada vez hay más evidencias de que un número insuficiente de horas de sueño se asocia a un mayor riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades del comportamiento», añaden. La Organización Mundial de la Salud y otras organizaciones relacionadas recomiendan priorizar la calidad del sueño

como un elemento fundamental del estilo de vida saludable. «En el entorno universitario, los estudiantes no siempre son conscientes de la importancia de tener un sueño de calidad y, debido al tiempo que utilizan en el estudio y otros hábitos nocturnos, no siempre duermen el número de horas necesarias o con la calidad suficiente. Problemas similares se pueden detectar en el personal que trabaja en la universidad. Todo ello puede contribuir a tener una mayor somnolencia diurna, menor rendimiento, falta de concentración, cansancio, hábitos alimenticios menos saludables, consumo de sustancias para no dormir o para dormir, según el caso, y aumento de los riesgos de enfermedades crónicas asociadas a la baja calidad del sueño».