

# La UC3M apuesta por una vida saludable



La UC3M fomenta que sus estudiantes y el resto de la comunidad universitaria lleven una vida saludable. Promover hábitos que favorezcan la salud física, mental y emocional de toda su comunidad es un objetivo en el que trabaja la Universidad Carlos III de Madrid desde su adhesión a la Red Madrileña de Universidades Saludables (Remus). Esta organización se creó en 2011 de forma conjunta por la Consejería de Sanidad y las 13 universidades públicas y privadas de la Comunidad de Madrid con el objetivo de lograr entornos universitarios saludables, incluido el medio ambiente físico y laboral.

Desde la UC3M a lo largo del curso se proponen retos saludables asociados con actividades que contribuyen a mejorar la salud como cursos monográficos sobre nutrición y talleres de cocina,

impartidos por expertos en dietética y nutrición.

Marisa Fernández, diplomada en Nutrición y salud natural, y asesora en temas de nutrición en la UC3M, señala que cada vez son más los alumnos interesados en aprender cómo deben alimentarse: "Hay una corriente cada vez más fuerte en la utilización de productos ecológicos. Los universitarios que asisten a los cursos de cocina que se imparten en la universidad se preocupan por su alimentación porque saben que para tener una buena salud física y mental es necesario nutrirse adecuadamente". Asimismo, destaca la importancia de que las universidades, además de desempeñar una labor educativa, promuevan la salud de sus estudiantes: "Creo que todo tiene que ir unido y la UC3M es un ejemplo de cómo potenciar una universidad saludable".





Siguiendo la máxima "mens sana in corpore sano", la UC3M ofrece información sobre actividad física a través de sus asesores de salud deportiva, quienes ayudan de forma personalizada a decidir qué tipo de ejercicios son los recomendables atendiendo a los intereses, objetivos, preferencias y condición física de la persona.

Óscar Rodríguez, asesor de salud en el centro deportivo del campus de Getafe, explica que es importante dejarse aconsejar por un experto en actividad física y salud cuando se comienza a realizar una actividad: "Estos profesionales diseñan planes de entrenamiento acordes al estado físico actual de la persona y de las metas previstas por la misma. Recomendaría a cualquier alumno o persona de nuestra comunidad universitaria que quiere

empezar a realizar actividad física que se dirija a nuestro servicio. Sólo necesitamos tres horas semanales para mejorar nuestro estado de salud y disfrutar de los beneficios de la actividad física".

Se ha demostrado que muchas enfermedades están relacionadas con la inactividad por lo que con un ejercicio físico bien estructurado y hábitos nutricionales saludables se previenen multitud de enfermedades y dolencias. Para Oscar Rodríguez: "La actividad física regular nos puede ayudar a disminuir los riesgos de padecer infinidad de enfermedades: coronarias, cáncer, diabetes, osteoporosis, estrés, artritis, enfermedades mentales o dolores menstruales. El ejercicio físico y una dieta adecuada son las claves para una vida saludable".

→ [WEB Universidad Saludable UC3M](#)

