

¿Por qué una persona de 65 años tiene más vitalidad que tú?




Por UE Studio | 31.01.2018



Puede que te lleves una sorpresa. Según el *Estudio de Vitalidad en España*, presentado por Zespri® en colaboración con expertas en el ámbito de la psicología, la comunicación interpersonal y la nutrición, los mayores de 65 años son la franja de edad con mayor índice de vitalidad. En frente, con una diferencia de 20 puntos porcentuales, se encuentran los jóvenes de entre 16 y 34 años.

Esta iniciativa tiene como objetivo profundizar en el significado de la palabra vitalidad que, para las expertas, es “la energía que nos ayuda a relacionarnos positivamente con nosotros mismos y con nuestro entorno, nos moviliza para conseguir nuestros retos y nos permite llevar una vida plena”. También han definido los 5 pilares que la sustentan: la actitud positiva, la capacidad de adaptación y la resiliencia, la motivación y la curiosidad, la sociabilidad y la empatía y los hábitos de vida saludables.

Según el estudio, en una escala del 1 al 10, el índice de vitalidad óptimo debería ser superior a 7,4. Sin embargo, sólo 1 de cada 2 españoles alcanza esta cifra. Los trabajadores activos por cuenta ajena y con personas a su cargo tienen mayor vitalidad que aquellas personas que se encuentran desempleadas, los senior se adaptan

Si quieres calcular tu índice de vitalidad, sólo tienes que entrar en la web www.turecetadevitalidad.es y hacer el test. Encontrarás,  [Volver al índice](#)

mejor a los cambios que los más jóvenes y 5 de cada 10 españoles tienen una elevada capacidad de automotivación para mantener una actitud positiva, siendo nosotros mismos la principal fuente de nuestra vitalidad, por encima de hijos, pareja, amigos o familiares.

sencillos consejos y recetas para mejorarla

Además, la vitalidad desciende a medida que avanza el día. Mientras las mujeres tienden a sentirse más vitales a primera hora, los hombres alcanzan este momento a media mañana y sólo un 9% de los encuestados encuentra su punto álgido a mediodía. Y, aunque 6 de cada 10 participantes en el estudio dice que aprovecha y disfruta de su tiempo libre, sólo el 37% se siente descansado cuando se levanta por la mañana.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, **la principal conclusión que extraemos es que los españoles deberíamos mejorar nuestros hábitos diarios.** Y mantener una dieta equilibrada ayuda a aumentar la vitalidad.

El 52% de los encuestados considera que su condición física es óptima para realizar su actividad diaria y el 60% afirma seguir una alimentación variada, que incluye frutas y verduras. Una cifra esta última que, incluso, superan las mujeres. **Los alimentos naturales y ricos en vitaminas, como la fruta y la verdura, son los que aportan más vitalidad; especialmente, aquellos ricos en vitamina C, como el kiwi.** Y, en esto, están de acuerdo hombres y mujeres de todas las edades que han participado en el estudio.

TAZA DE AVENA CON KIWIS ZESPRI® GREEN

Una **receta** saludable y sencilla para después de las comidas navideñas

Ingredientes

- 120 gr. de avena
- 300 ml. de zumo de manzana natural
- 300 ml. de agua mineral
- 6 kiwis Zespri® Green
- 4 cucharaditas de semillas de chía
- 2 cucharadas de pipas de girasol tostadas
- 1 ramita de menta

Elaboración



1.

Reparte la avena en 4 boles y añade el zumo y el agua. Agrega la chía y remueve. Cuece en el microondas durante 1 minuto y medio. Retira y deja reposar unos minutos.

2.

Pela el kiwi Zespri® Green y trocéalo. Lava las hojas de la menta y córtalas en tiras muy finas. Coloca el kiwi sobre la avena. Para terminar, espolvorea con la menta y las pipas.

Tras las fiestas y con la vuelta a la rutina, **2018 debe presentarse como una oportunidad para cambiar nuestros hábitos. Y, cuando antes empieces, ¡mejor!** Pon tu atención en todo aquello que te hace sentir bien y que te motiva, plántele cara a las adversidades: [Volver al índice](#)

yodona

05-02-2018

tus horas de sueño y opta por recetas saludables y que puedan disfrutarse fuera de casa, tomando un respiro o en la oficina. Es muy sencillo y ayudará a que tu vitalidad aumente. Hay miles de maneras de tomar fruta y verduras. Sólo tienes que encontrar tu favorita para empezar a sentirte mejor cada día.



Este texto ha sido desarrollado por [UE Studio](#) firma creativa de branded content y marketing de contenidos de Unidad Editorial, para [Zespri®](#).

[Otras webs de Unidad Editorial](#) ▾

© 2017 Unidad Editorial Información General S.L.U. | [Términos y condiciones de uso](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de cookies](#) | [Certificado por OJD](#) | [Publicidad](#) | [Contacto](#)

