



LOS ADVENTISTAS Y LA VIDA SANA



“Yo he venido para que
tengan vida, y la tengan
en abundancia”.

Juan 10:10 (NVI)



¿POR QUÉ LA IGLESIA ADVENTISTA PROMUEVE LA VIDA SALUDABLE?

Los adventistas cuentan con una larga tradición de promoción de vida saludable. Su deseo es seguir el ejemplo de Jesús de ministrar en favor de las necesidades de salud de las personas al enseñar clases sobre estilo de vida saludable, y al proveer servicios médicos y de salud a través de clínicas médicas, hospitales y centros de salud en todo el mundo.

Muchos grupos mencionan a los adventistas como ejemplo de los beneficios de un estilo de vida saludable. En un artículo de la revista *Newsweek* titulado “11 Hábitos para vivir hasta los 100”, la autora, Deborah Kotz, señala los principios clave para lograr una larga vida saludable¹ y una de las recomendaciones es: “Vivir como un adventista del séptimo día”. Dice la autora:

“Los adventistas del séptimo día tienen una expectativa de vida de 89 años, aproximadamente una década más que la del estadounidense promedio. Uno de los principios básicos de esta religión es que es importante apreciar el cuerpo que nos ha sido prestado por Dios, lo cual significa, no fumar, no abusar de las bebidas alcohólicas o excederse en el consumo de golosinas. Los seguidores generalmente hacen suficiente ejercicio, son vegetarianos y enfocan su atención en la familia y la comunidad”.

Otra revista de amplia distribución -*National Geographic*- citó también a los adventistas como ejemplo de vida saludable. En un artículo sobre las Zonas Azules—las zonas en el mundo en donde la gente vive considerablemente más tiempo—se señaló a Loma Linda, California, una comunidad adventista del séptimo día, como uno de esos sitios en que prevalece la longevidad. El autor, Dan Buettner, visitó Loma Linda para estudiar los estilos de vida de estas personas y en su libro *National Geographic, The Blue Zones* (Las Zonas Azules), declara acerca de los residentes de Loma Linda: “Los resultados de los estudios han mostrado que como grupo, llevan la delantera actualmente en los Estados Unidos, como el de más larga expectativa de vida”.²

Una vida larga y saludable no significa solamente cantidad de años. Tiene que ver también con la calidad de los mismos. “El punto al aspirar al bienestar no es simplemente vivir más, sino servir a Dios más eficazmente”, dice Scott LeMert, pastor principal de la Iglesia Adventista Sunnyside, en Portland, Oregon.³ Es también un asunto de calidad de vida. ¿A quién le gustaría vivir largo tiempo si está enfermo y miserable los últimos 20 o 30 años de su vida?

CLAVES PARA UNA VIDA LARGA Y SALUDABLE

¿Qué es entonces lo que los adventistas del séptimo día enseñan acerca del estilo de vida saludable? Los siguientes son algunos de los principios clave:

1. Dios mora en nosotros y nosotros somos su templo.

Es un privilegio mantener este templo del cuerpo en buena salud, a fin de que Dios pueda obrar mejor en y a través de nosotros, de manera que podamos llegar a ser lo que Dios quiere que seamos. Como dice 1 Corintios 6:19-20: “¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, que tenéis de Dios?... Por tanto, glorificad a Dios en vuestro cuerpo”.

2. Somos libres para elegir.

Los principios de vida saludable, aunque se nos anima a seguirlos, no se imponen por la fuerza, se dejan a elección de la persona. Dios no obra por la fuerza, sino más bien por invitación y por elección personal (“Porque cada cual llevará su propia carga” Gálatas 6:5). El estilo de vida saludable no nos hace más santos, sino más sanos. Por supuesto, el estar saludables tiene muchas ventajas y capacita a la persona para poder servir mejor a los demás y para alcanzar sus propios objetivos espirituales y físicos. Juntamente con la libre elección viene la responsabilidad personal por nuestra propia

salud. La enseñanza bíblica “Todo lo que el hombre siembre, eso también segará” (Gálatas 6:7) queda bien ilustrada por las elecciones y consecuencias que la gente experimenta en su salud.

3. Asuntos de nutrición.

Los alimentos integrales de origen vegetal, no refinados, constituyen una buena parte de una dieta saludable. Sí, algunos adventistas comen carne, pero si lo hacen, lo hacen generalmente en poca cantidad, no muy frecuentemente, consumiendo más frutas, vegetales, nueces y granos enteros. La mayoría consume también algunos productos lácteos y huevos, pero tienden también a consumir esos productos en forma moderada.

El principio de consumir alimentos saludables queda bien explicado en la siguiente declaración escrita por una de las primeras dirigentes de la Iglesia Adventista, Elena G. White: “Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador (Génesis 1:29). Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos”.⁴ En 1 Corintios 10:31, Pablo nos presenta una amplia perspectiva: “Así, si coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa,

“Me has dado a conocer
la senda de la vida”.

Salmos 16:11 (NVI)



“En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios”.

1 Corintios 10:31 (NVI)



hacedlo todo para la gloria de Dios”. Estas sencillas declaraciones han sido principios guiadores por más de 150 años entre el pueblo adventista.

Más específicamente, los adventistas instan a seguir los principios de alimentación saludable.

- Consume una amplia variedad de frutas y vegetales, preferiblemente frescas o congeladas. Se recomienda una dieta vegetariana, pero esto es a elección personal de cada miembro. Aquellos que eligen comer carne, sigan las pautas bíblicas en relación a las carnes limpias (p. ej., pescado con aletas y escamas, pollo, carne de res y cordero). La mayoría de los adventistas incorporan en su dieta una variedad de sustitutos de carne, tales como hamburguesas vegetarianas, asados de nueces, tofu y otros alimentos de proteína vegetal disponibles en tiendas de productos saludables, librerías y agencias adventistas, y otros comercios de la comunidad. Cada vez un mayor número de adventistas sigue una dieta vegetariana basada enteramente en alimentos de origen vegetal. Una dieta basada en productos de origen vegetal no es solamente saludable para la persona, sino que se reconoce también como más saludable para nuestro planeta.
- Elige primordialmente panes y cereales integrales o de grano entero, en vez de pan blanco, arroz blanco y alimentos preparados con granos refinados. Algunos ejemplos de alimentos integrales incluyen avena cortada con máquina,

granola, pan de harina integral, arroz integral, pasta de harina integral y quinua.

- Consume legumbres con frecuencia, incluyendo lentejas, frijoles, chícharo seco, soya, tofu y hummus (pasta de garbanzo).
- Incluye frecuentemente en la dieta nueces y semillas (diariamente en general). Nueces, almendras, semillas de girasol, semillas o harina de linaza, cacahuates o maní, mantequilla de almendra y mantequilla de maní o cacahuete, son solamente algunas de las muchas opciones
- Toma un desayuno nutritivo cada día y mantén bajas en calorías las comidas en la noche.
- Usa moderadamente los productos lácteos (leche entera, queso, helado, mantequilla). Muchas personas optan por la leche de soya o soja (preferiblemente fortificada con calcio y vitamina B12).
- Limita el consumo de azúcar, bebidas gaseosas y golosinas. Goza de las golosinas naturales, tales como las fresas, piña, duraznos, mandarinas y dátiles. En vez de bebidas endulzadas con azúcar, elige jugos puros de frutas, tales como jugo de uva, jugo de naranja o jugo de manzana gasificado.
- Limita el consumo de sal y de alimentos altos en sodio. Aunque este puede ser para muchos un nuevo concepto, es cada vez más popular entre aquellos que están interesados en la nutrición óptima.

4. Fuimos hechos para movernos

El mantenernos físicamente activos es una parte muy importante en la salud y puede incluir una variedad de actividades, tales como una caminata a paso rápido, ciclismo, natación, correr, practicar deportes activos, entrenamiento con pesas, jardinería y trabajo en el patio. También, en vez de quedarte sentado por periodos prolongados de tiempo, toma frecuentes descansos para caminar o estirar los músculos. La siguiente declaración sobre actividad física ha sido de orientación a la iglesia por más de 100 años: “Cuando el tiempo lo permite, todos los que puedan hacerlo, debieran caminar al aire libre en verano e invierno”.⁵ Aunque este concepto ha sido recomendado para todos los miembros, ha llegado a ser más apreciado y adoptado con el tiempo.

5. El tabaco, el alcohol y las drogas de entretenimiento dañan la salud.

Los adventistas sienten que es su deber evitar aquellas cosas que claramente destruyen su salud (tales como el fumar) o cosas que influyen en forma adversa sobre la mente o nublan el buen juicio (tales como drogas o alcohol). No se recomienda tampoco un alto consumo de cafeína, pues puede ser adictivo y perjudicial para la salud. Por ejemplo, en vez de tomar como estimulantes, bebidas energéticas con cafeína, una opción más saludable es una buena noche de sueño o una comida saludable.

6. La moderación es clave.

Moderación implica evitar las cosas que son dañinas y usar en forma sensible las cosas que son buenas. En otras palabras, no sobrepasarse e irse a los extremos. Trabaja una cantidad saludable de horas, pero no abusos del trabajo. Toma tiempo para la recreación, pero no pases todo el tiempo jugando. Consume buenos alimentos, pero hazlo en porciones saludables. Mantente activo, pero no lo hagas de más. No permanezcas sentado mucho tiempo, no veas demasiado la televisión y no pases mucho tiempo jugando juegos en la computadora. La moderación mantiene en buen equilibrio la vida.

7. El bienestar requiere descanso.

A fin de ser productivo y gozar de buena salud física y mental, cada persona necesita periodos de descanso y relajación, así como una adecuada cantidad de sueño (por lo menos siete u ocho horas de sueño cada noche para los adultos y todavía más para los niños). Una vida de descanso también implica el tomar por lo menos un día a la semana para descansar y recuperarse. Los adventistas creen en celebrar un sábado de 24 horas cada semana, en el que se ponen a un lado los deberes y trabajos normales y se dedica ese día de descanso a actividades familiares, adoración, y tiempo pasado en el hermoso mundo natural que Dios nos ha dado para que gocemos de él.



“Cuando el tiempo lo permite, todos los que puedan hacerlo, debieran caminar al aire libre en verano e invierno”.

Consejos sobre la salud, p. 52

“Querido hermano, oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente”.

3 Juan 2 (NVI)



8. El ambiente saludable es un ingrediente clave para la buena salud.

Algunas de las mejores formas de prevenir las enfermedades son muy sencillas: lavarse las manos, mantener limpio tu cuerpo y tus ropas, mantener la cocina y las zonas de preparación de los alimentos limpias y libres de bacterias y mantener limpio e higiénico el ambiente donde se vive. Es también esencial disponer de agua para beber no contaminada y una higiene adecuada y buen sistema sanitario y de eliminación de la basura. Los adventistas enfatizan el agua como la mejor opción de bebida, en vez de bebidas endulzadas con azúcar. La luz solar es también de beneficio para la salud, pero la exposición debe ser moderada para evitar contraer cáncer de la piel. El ayudar a mantener el ambiente limpio y sin contaminar, incluyendo el aire que respiramos, es un componente esencial de la buena salud para todos.

9. La salud involucra a la persona completa.

Los adventistas creen que las dimensiones físicas, mentales, sociales y espirituales de la persona deben obrar todas juntas en forma equilibrada a fin de que pueda alcanzarse una salud óptima. Por lo tanto, es importante desarrollar hábitos de salud no solamente para el cuerpo, sino también para la mente y espíritu.

La salud de la persona total incluye hábitos tales como el limitar el estrés, el desarrollar buenas estrategias para enfrentar la realidad, tener esperanza y ser optimistas, pasando tiempo en meditación y oración, prestando servicio voluntario en la comunidad, desarrollando buenas relaciones, fortaleciendo la vida familiar, mostrando compasión y manifestando amor y perdón.

10. La atención médica en forma regular ayuda a proteger la salud.

Aun cuando pareciera que has hecho todas las cosas bien, todavía es posible fracturarse un brazo, pescar una infección o desarrollar un problema crónico de salud. El obtener atención médica regular, incluyendo exámenes y revisiones preventivas, es un aspecto importante de la vida saludable. Esto incluye también revisiones dentales regulares y limpieza de la dentadura, juntamente con el cepillado diario y el uso del hilo dental.

Por supuesto, no todos los adventistas alcanzan cada uno de estos altos objetivos, pero la mayoría se esfuerza por vivir una vida saludable. Se esfuerzan también en animar y apoyar a otros en esta jornada, manteniendo una actitud libre de críticas, lo cual les permite a las personas elegir, aprender y adoptar prácticas de estilo de vida saludable al ser guiados por Dios.

QUÉ REVELAN LAS INVESTIGACIONES

Siendo que la mayoría de los adventistas eligen un estilo de vida más saludable que la población en general, los National Institutes of Health (NIH) (Institutos nacionales de Salud) han patrocinado investigaciones sobre los hábitos de salud de los adventistas. Además de ello, la Universidad de Loma Linda está actualmente llevando a cabo el Estudio sobre Salud Adventista -2, el segundo estudio más grande sobre salud de los adventistas fundado por NIH, que incluye más de 90,000 miembros en todo el territorio de los Estados Unidos.

Estudios anteriores han encontrado que como grupo, los adventistas tienen menos enfermedades del corazón, menos incidencia de muchos tipos de cáncer y viven significativamente más años que la población en general. El primer Estudio sobre Salud Adventista reveló varios hallazgos significativos:

- Las mujeres adventistas viven un promedio de 4.4 años más y los hombres adventistas un promedio de 7.3 años más que sus vecinos no adventistas.
- Los investigadores encontraron cinco comportamientos de estilo de vida entre los adventistas, que aumentan la longevidad hasta un total de 10 años: no fumar, seguir una dieta basada en alimentos de origen vegetal, consumir

oleaginosas la mayor parte de los días de la semana, practicar regularmente la actividad física y mantener un peso corporal saludable.⁶

El Estudio sobre Salud Adventista -2 ya ha observado otras ventajas de salud adicionales por el consumo de una dieta basada primordialmente en alimentos de origen vegetal⁷. En comparación con los no vegetarianos, los adventistas vegetarianos tienen:

- Menos obesidad (pesan en promedio unas 30 libras menos que los no vegetarianos).
- Menos diabetes (aproximadamente un 55 por ciento de menor índice).
- Menos hipertensión (un 42 por ciento de menor tasa).
- Más bajos niveles de colesterol (aproximadamente un 55 por ciento de menor índice).
- Menos cáncer (aproximadamente la mitad del índice de cáncer de colon)
- Menos enfermedades del corazón (de 30 a 50 por ciento menor tasa de ataques cardíacos).
- Menor tasa de mortalidad (un 12 por ciento de menor riesgo de muerte por cualquier causa, basándose en la última investigación).

“El Señor fortalece a su pueblo;
el Señor bendice a su pueblo
con la paz”.

Salmos 29:11 (NVI)





“¡Te alabo porque soy
una creación admirable!
¡Tus obras son maravillosas,
y esto lo sé muy bien”!

Salmos 139:14 (NVI)



Un informe sobre la longevidad de los adventistas en los *Archivos de Medicina Interna*, declara que solamente el 20 por ciento de los hombres en los Estados Unidos llegan a los 85 años de edad o más ⁶. En Japón, que es el país con la mayor longevidad del mundo entre sus habitantes, esto salta hasta un 23,6 por ciento. Pero entre los adventistas en general, el 41 por ciento alcanza la edad de 85 años; y casi la mitad de los hombres vegetarianos alcanzan la edad de 85 años. El estudio realizado por *National Geographic* acerca de las Zonas Azules, encontró que había 10 veces tanto el total de personas que llegaban a los 100 años en Loma Linda, California (una comunidad formada mayormente por adventistas) que en todo el resto de la nación.⁸

Estos estudios subrayan muchas de las ventajas de salud al practicar el estilo de vida adventista que ha sido enseñado por la iglesia durante más de 150 años. Cuando estas ideas fueron promovidas por primera vez en la iglesia, no se conocía tan ampliamente aun la teoría de los gérmenes, la gente se bañaba muy raramente, no estaba disponible la aspirina y no había todavía rayos X, antibióticos, pasterización, o inmunizaciones. Sin embargo, las enseñanzas adventistas sobre salud han soportado la prueba del tiempo, están en armonía con las investigaciones actuales sobre salud basadas en evidencias y han producido un pueblo con muy claras ventajas de salud y longevidad.

Ahora sabes la razón por la que los adventistas enseñan acerca del estilo de vida saludable y por qué animan a practicar tal estilo de vida. Si estás interesado en una vida larga y saludable, tú también puedes beneficiarte de estos sencillos, pero profundos principios de vida saludable. Como dice 3 Juan 1:2: “Amado, deseo que prosperes en todo, y tengas salud, así como prosperas espiritualmente”.

Referencias:

1. U.S. News and World Report, 11 Health Habits that will help you live to 100 (<http://health.usnews.com/health-news/living-well-usn/slideshows/in-pictures-11-health-habits-that-will-help-you-live-to-100>)
2. Dan Buettner, National Geographic Society, The Blue Zones (<http://travel.nationalgeographic.com/travel/happiest-places/blue-zones-california-photos/>)
3. Nancy Haught, The Oregonian, May 08, 2012
4. Elena G. White, Consejos sobre el Régimen Alimenticio, p.95
5. Elena G White, Consejos sobre la Salud, p. 52
6. Gary Frazer, et al. Archives of Internal Medicine 161:1645-1652
7. Gary Frazer, Adventist Health Study 2, 6th International Conference of Vegetarian Nutrition, Feb. 24, 2013
8. Dan Buettner, National Geographic Society, The Blue Zones



RESUMEN

1. Cuida bien del templo de tu cuerpo—Dios mora en ti.
2. El estilo de vida saludable es una elección que se alienta, pero no se ordena seguir.
3. Consume alimentos saludables, con énfasis en aquellos que son integrales y de origen vegetal (frutas, vegetales, cereales integrales, nueces y legumbres) y limita el consumo de alimentos altamente refinados y alimentos altos en grasas saturadas y colesterol.
4. Mantente físicamente activo cada día siempre que sea posible.
5. Evita el tabaco, las bebidas alcohólicas, las drogas de recreación y otras sustancias perjudiciales para la salud.
6. Practica la moderación en el trabajo, el juego, en el tiempo pasado frente a la pantalla y en tu alimentación.
7. Obtén suficiente sueño (siete a ocho horas por noche para los adultos y más para los niños y los jóvenes) y toma por lo menos un día a la semana para descansar y fortalecer los lazos familiares y espirituales.
8. Obtén suficiente y adecuada luz solar, agua y aire puros y comprométete con una buena higiene y la preservación de un medio ambiente saludable.
9. Acepta un estilo de vida de equilibrio integral: forma relaciones saludables, ten una perspectiva esperanzada de la vida, establece un buen equilibrio entre estrés y relajamiento, sé agradecido y optimista, practica la oración y la meditación, dona de tu tiempo en servicio abnegado y manifiesta amor y perdón en la vida diaria.
10. Obtén atención médica y dental en forma regular, incluyendo los exámenes preventivos.

“¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”.

1 Corintios 6:19-20 (NVI)





“Hoy pongo al cielo y a la tierra por testigos contra ti, de que te he dado a elegir entre la vida y la muerte, entre la bendición y la maldición. Elige, pues, la vida, para que vivan tú y tus descendientes. Ama al Señor tu Dios, obedécelo y sé fiel a él, porque de él depende tu vida, y por él vivirás mucho tiempo en el territorio que juró dar a tus antepasados Abraham, Isaac y Jacob”.

Deuteronomio 30:19-20 (NVI)



GENERAL CONFERENCE
Adventist
Health Ministries

