



Desde la Antigüedad se ha percibido claramente la relación entre los comportamientos y la salud, o la falta de salud, de las personas.

Platón, en ese sentido, denunciaba con frecuencia aquellos modos de comer y actividades que provocaban daños en la salud, al mismo tiempo que exaltaba estilos de vida sobrios y saludables.

El mundo moderno está lleno de mensajes que invitan a una dieta sana y equilibrada, a realizar ejercicios y paseos que ayuden al corazón y a los músculos, incluso a escoger posturas para dormir que sirvan para la respiración y la espalda.

A pesar de que hay bastante conocimiento sobre este tema, constatamos cómo muchas personas, con frecuencia, realizan acciones y adoptan estilos de vida que van claramente en contra de la salud.

El motivo de esto es fácil de identificar: el placer que una comida concreta, o del tabaco, o de actividades peligrosas, resulta tan poderoso que muchos prefieren el gusto del hoy y dejan a un lado la salud del mañana.

Por desgracia, “la naturaleza no perdona”, según un dicho tristemente famoso. Lo que hacemos o dejamos de hacer tiene sus consecuencias, y comportamientos dañinos pasan la factura e impiden alcanzar una vida saludable.

Tomar conciencia del papel que tienen nuestras acciones y estilos de vida tiene que llevarnos a identificar aquello que nos pueda dañar, para evitarlo, y aquello que nos beneficia, para adoptarlo como guía para nuestras decisiones.

Algunas opciones parecerán costosas, incluso contrarias a las presiones de familiares y amigos; pero el beneficio de mantener una mente y un cuerpo sanos justifica aquellos sacrificios que hagamos para conseguir una vida sana.

Luego, con la salud conservada y mantenida, tendremos más fuerzas para orientarnos a lo que realmente importa: ayudar a familiares y amigos, desarrollar con eficacia trabajos útiles para la sociedad, y abrir nuestra existencia a la

invitación de amar a Dios y a los demás con todo el corazón y con un cuerpo sano.