

## La Complutense y el Instituto Nirakara reunirán en un foro multidisciplinar a los mejores especialistas para concienciar sobre cómo los hábitos y acciones cotidianas influyen en la salud a corto y largo plazo

- La cátedra de Mindfulness y Ciencias Cognitivas de la Universidad Complutense de Madrid pone en marcha un nuevo ciclo de conferencias gratuitas y on line para divulgar y desarrollar estrategias de mejora de vida en la sociedad
- Investigadores de universidades de Harvard, Manchester, Chile, la Complutense o del Hospital Universitario La Paz darán a conocer cómo la neurociencia, la psicología positiva, el ejercicio físico, la salud mental, el sueño y la alimentación pueden prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades reemplazando conductas no saludables por saludables

Madrid, 10 de mayo de 2021.- Investigadores de universidades de Harvard, Manchester, Chile, la Complutense o del Hospital Universitario La Paz darán a conocer -en el nuevo "[Ciclo de Conferencias de Medicina del Estilo de Vida 2021](#)" de la Cátedra extraordinaria de Mindfulness y Ciencias Cognitivas de la Universidad Complutense de Madrid- cómo la neurociencia, la psicología positiva, el ejercicio físico, la salud mental, el sueño y la alimentación pueden prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades reemplazando conductas no saludables por saludables

A partir del **miércoles 12 de mayo** la Complutense y el Instituto Nirakara reunirán a los mejores especialistas en su campo con el objetivo de **divulgar y contribuir a la investigación de esta área de la ciencia que versa sobre la Medicina del Estilo de Vida**. Se trata de un enfoque basado en la evidencia que busca **prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades reemplazando conductas no saludables por saludables** -tales como elegir adecuadamente la alimentación, estar físicamente activo, desarrollar estrategias de afrontamiento del estrés, evitar el abuso de sustancias peligrosas, dormir adecuadamente y tener un sólido sistema de apoyo emocional, incluidas las relaciones sociales y un entorno digital saludable-.

Este nuevo ciclo ha sido concebido como un foro multidisciplinar destinado a hacer avanzar la ciencia, recabando información de distintas áreas científicas de manera pionera en España, en torno a este concepto y que contará con ponentes de primera línea en campos como la neurociencia, la psicología positiva, el ejercicio físico, la salud mental, el sueño y la alimentación.

El [ciclo](#) se abrirá a cargo de Nazareth Castellanos y Gustavo G. Diez, con una conferencia sobre “Consciencia Corporal y Salud Mental”. Por él pasarán investigadores y expertos de vanguardia, como Carmelo Vázquez (Universidad Complutense de Madrid), Iñaki Subero (investigador ICREA de...) o Sara Lazar (Universidad de Harvard).

Las conferencias tendrán una periodicidad quincenal. Serán a las 18.30h española, son gratuitas y se llevarán a cabo en formato on line, con traducción simultánea, en el caso de las conferencias en habla inglesa.

El estilo de vida condiciona en gran manera la forma en que gestionamos el estrés y el ritmo del día a día, ayudándonos a estar más fuertes o por el contrario pudiendo llegar a producir diversos trastornos, tales como depresión y/o ansiedad. Estos son los problemas más habituales de salud mental que afectan a la capacidad de trabajo y a la productividad. Se estima que más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de baja laboral, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad.