

# *Reflexiones, pensamientos e historias*

## **12 de Julio**

*Yo, hermanos, no creo haberlo alcanzado todavía. Pero una cosa hago:  
olvido lo que dejé atrás y me lanzo a lo que está por delante.*

*Flp 3,13*

**L**os seres humanos de la Generación X aprendimos de niños muchas cosas diferentes respecto de cómo lo hacen las generaciones posteriores. Ellas tienen más acceso a la información. Incluso a información que la Generación X ha ido transmitiendo.

Como ejemplo podemos citar la información a la alimentación. La generación X no sabía cómo alimentarse, qué comer para tener una vejez sana, para no sufrir enfermedades como la diabetes, el cáncer por fumar y otras enfermedades más.

Ahora, gracias a esa Generación X que se preocupó por las enfermedades que sufrimos, se transmite a las generaciones jóvenes cómo alimentarse, qué no hacer: fumar, beber alcohol en forma desmedida. Hoy saben que deben hacer ejercicio, dormir bien y muchas cosas más. Las nuevas generaciones tienen esa información y podrán tener una vida más sana y una vejez con calidad de vida.

Mientras nuestra Generación X comía grasas indiscriminadamente, pan a placer y odiaba las verduras y las frutas como si fueran a dejar de existir, generó toda una población de obesidad, de adictos al tabaco y al alcohol, repercutiendo en enfermedades como la diabetes, hipertensión y cáncer. Así es como aprendimos lo que debimos haber hecho. Incluso, nuestros hábitos alimenticios han cambiado a la fuerza, como parte de un tratamiento médico.

Es decir: estamos haciendo de nuestra alimentación un tratamiento médico. No lo hicimos para evitar estar enfermos, sino para evitar enfermarnos más. Así, las nuevas generaciones que enfermen por estas circunstancias, lo harán ya conociendo las repercusiones de no alimentarse sanamente, la falta de ejercicio, por no dormir bien, por consumir alcohol y drogas.

Si llegan a enfermarse no será por falta de información y una buena educación, ya será con conocimiento de causa y sabiendo que pagarán caro no atender a una vida sana.

*La información actual te permitirá tener una vida sana.*

