TH TOP HEALTH®

The Health Promotion and Wellness Newsletter. 3.2020

Alliant EMPLOYEE BENEFITS

Exercise: Get More Outdoors

Why exercise with Mother Nature? It's hard to argue with the many health benefits you can gain from regular exercise. And moving it outdoors offers some special benefits over indoor exercise, especially on beautiful sunny days. Let it broaden your horizons.

Just open the door. You'll find countless routes and settings in your neighborhood, often quicker than traveling to a gym.

Forget boredom. You can choose a changing environment, especially if you live near a park, shoreline or designated bike path – much more fun than working on a machine, especially with a friend.

Burn more calories. Headwinds make your muscles work harder to overcome the resistance against your body, especially when jogging or biking.

Make exercise family time outside. Take your kids routinely to a playground, go biking or hiking and break a sweat — a good step in raising confident kids who grow to appreciate fitness.

Connect with your community. Break from screen time to share the fresh air with fellow neighborhood walkers, joggers and bikers.

Boost your mood. There is research suggesting that exercise outside can benefit mental well-being more than the same type of exercise inside. One study found outdoor exercisers scored **higher** on measures of energy, enthusiasm and self-esteem and **lower** on tension, depression and fatigue.

Reminder: Know your outdoor environment – find a setting that's safe and meets your exercise needs. Consider traffic, weather and air conditions before heading out.

"Gratitude makes sense of our past, brings peace for today, and creates a vision for tomorrow." — *Melody Beattie*

Cooking $mart

Maximize nutrition and ingredients without breaking your budget.

March is Nutrition Month. health observance

By Cara Rosenbloom, RD

Some foods that are touted for their health benefits can also be expensive. Items such as chia seeds, quinoa and nuts are nutritious but not always affordable. The good news is that you can reap the same nutritional benefits from similar foods that cost much less. Some examples:

Instead of quinoa, opt for oats or **pot barley**. Either of these options are filled with fiber, vitamins and minerals, and can be used to make anything from a warm breakfast cereal to a savory side dish. Oats and barley cost about half of what you'll pay for quinoa.

Instead of mixed nuts, buy **peanuts**, which are more affordable. You'll get the same satisfying crunch, plus lots of protein and good-for-you unsaturated fats. The same is true for nut butters: Peanut butter is more affordable than almond or cashew butter.

Instead of chia seeds, choose **flax seeds**. They cost a third less and are a great source of heart-healthy omega-3 fats.

Instead of pricey snack bars, make your **own**.

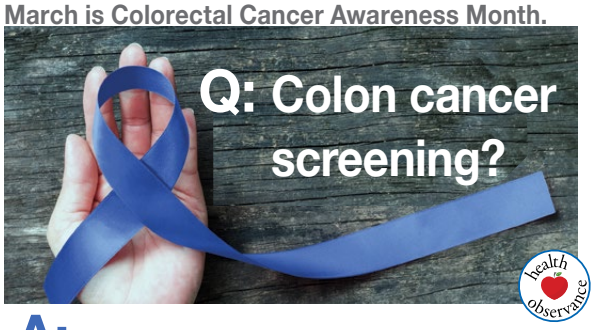
Instead of ground beef, try **brown lentils**. Both contain protein, but lentils are cheaper yet higher in fiber and lower in saturated fat compared to ground beef. You can also mix beef and lentils (in burgers, for example) for the best of both worlds.

Instead of pricey dried goji, acai or mulberries, stick with locally grown **fresh fruits**. Whether you like apples, berries or oranges, they all contain beneficial antioxidants and vitamin C. Any fruit is a good choice.

Instead of buying coffee or tea over the counter, make it at **home**. A $3 cup of tea?

Buy tea bags instead for only cents per bag. These beverages help you stay hydrated, but the costs add up. Make them at home and tote them in a thermos. And bottle water yourself: Fill a reusable bottle with water from the tap. It costs lot less and is just as good as what you buy in the store.

March is Colorectal Cancer Awareness Month.



A: Colorectal cancer is the third-leading cause of cancer deaths in both men and women. The good news is it's often preventable with regular screening. Tests can detect pre-cancerous polyps and lead to their removal before they have a chance to become full-blown cancer. And when cancer has already started, screening can detect it earlier when it's smaller and easier to treat.

But a third of people who should get tested have never been screened. The American Cancer Society recommends people at average risk start screening at age 45. Screening for colon cancer can easily be done using stool tests that look for blood or DNA changes. Or a health care provider can look inside the colon and rectum using colonoscopy, sigmoidoscopy or CT colonography to detect any polyps or cancer.

Talk to your provider about the best colorectal screening method for you. And ask when you should start. — Elizabeth Smoots, MD

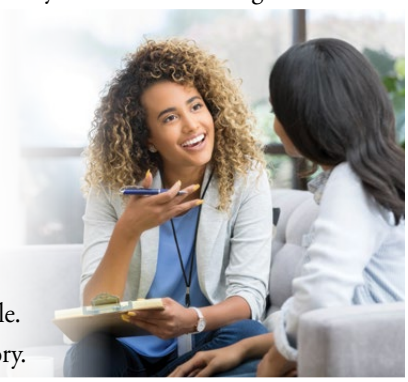
March 24 is American Diabetes Alert Day.

Nearly 1 in 4 Americans is unaware they have type 2 diabetes caused by high blood glucose levels. Another 84 million have prediabetes, not yet requiring medication. The good news: We can often prevent or reverse this life-threatening condition that can lead to cardiovascular disease, heart attack, stroke, nerve damage, kidney disease and vision loss. Primary risks for diabetes include excess weight, family history, inactivity and race (risk is higher for African-Americans, Hispanics, Native Americans and Asian-Americans). The sooner you identify your risks and control them, the better. To learn if you have risks, take the 60-second type 2 diabetes risk test at **diabetes.org/risk-test**.

How's Your **Mental Health?**

Pessimism, low self-worth, sadness and a general loss of interest — these are signs you may notice following a significant personal setback or unhappy event. But feeling sad and hopeless month after month is depression — a biological disorder and leading cause of disability affecting every age group and more than 16% of Americans.

Depression, also known as major depressive disorder or clinical depression, affects the ability to feel, think and handle daily activities. Classic signs include:



- Feeling hopeless.
- Lack of interest in normal activities.
- Frequent unusual fatigue.
- Oversleeping or insomnia.
- Abusing alcohol or drugs.
- Becoming isolated.
- Thoughts of suicide.
- Recurring headaches or digestive trouble.
- Difficulty with concentration or memory.
- Moving or talking slower so much that others notice.

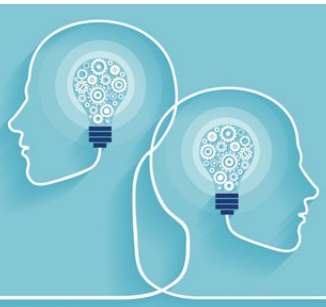
The severity of depression may be judged by how many symptoms you have and how much they impair your everyday life.

Depression is an equal-opportunity illness, affecting women, men and adolescents. However, each may experience their symptoms differently. It's hard to identify in teens and is often overlooked in men. For example, men may have feelings of anger and aggression rather than sadness. They are less likely than women to recognize, discuss and seek treatment for depression. Yet depression affects a large number of men, and at any age.

The good news is, depression is treatable. So, besides your health care provider's help, what can you do on your own? Treat yourself well:

- Keep a regular sleep schedule.
- Boost energy and well-being through exercise.
- Spend time with people you like.
- Ask family and friends for help.
- Pursue favorite activities.
- Set goals to build confidence in the future.
- Do helpful things for others.
- Reflect on things for which you're grateful.
- Relax, meditate and appreciate nature daily.

And try to simplify your days. We can all feel better leading a less complicated life.



The **Smart Moves Toolkit**, including this issue's printable download, **Boost Your Mood With Exercise,** is at **personalbest.com/extras/20V3tools**.

3.2020

TopHealth® is published to provide readers with the information and the motivation needed to achieve and maintain a healthier lifestyle. The content herein is in no way intended to serve as a substitute for professional advice. Executive Editor: Susan Cottman. Medical Editor: Zorba Paster, M.D. Sources available on request. © 2020 Ebix Inc. All rights reserved. Unauthorized reproduction in any form of any part of this publication is a violation of federal copyright law and is strictly prohibited. Personal Best® is a registered trademark of Ebix Inc. Two Perimeter Park South, Suite 160 East, Birmingham, AL 35243 • 800-871-9525 • fax 205-437-3084 • e-mail: PBeditor@ebix.com • website: www.personalbest.com

TH TOP HEALTH®

Alliant EMPLOYEE BENEFITS

El Boletín de salud y bienestar. 3.2020

Ejercicio: Haga más ejercicio al aire libre

¿Por qué hacer ejercicio con la madre naturaleza? Es difícil negar los muchos beneficios para la salud de los que uno puede disfrutar como resultado del ejercicio regular. Y el llevar el ejercicio al aire libre ofrece beneficios especiales en comparación con el ejercicio en interiores, especialmente en hermosos días soleados. Permita que el ejercicio le amplíe sus horizontes.

Simplemente abra la puerta. Encontrará innumerables rutas y entornos en su vecindario, a menudo mucho más rápido de llegar que viajar a un gimnasio.

Olvídese del aburrimiento. Puede elegir un entorno variable, especialmente si vive cerca de un parque, un litoral o un sendero designado para bicicletas: mucho más divertidos que caminar en una máquina, especialmente con un amigo.

Queme más calorías. Los vientos en contra hacen que los músculos trabajen más para superar la resistencia contra el cuerpo, especialmente cuando uno está trotando o andando en bicicleta.

Conéctese con su comunidad. Escápese del tiempo que pasa frente a las pantallas para compartir el aire fresco con otras personas de su vecindario que están caminando, trotando o andando en bicicleta.

Haga del ejercicio tiempo familiar al aire libre. Lleve a sus hijos habitualmente a un patio de juegos, anden en bicicleta o practiquen el senderismo, y suden. Un buen paso para criar niños que crezcan apreciando la buena condición física.

Mejore su estado de ánimo. Hay investigaciones que sugieren que el ejercicio al aire libre puede beneficiar el bienestar mental más que el mismo tipo de ejercicio en interiores. Un estudio determinó que las personas que hacían ejercicio obtenían un puntaje **más alto** en medidas de energía, entusiasmo y autoestima y **más bajo** en tensión, depresión y fatiga.

Recordatorio: Conozca su entorno exterior — encuentre un ambiente que sea seguro y satisfaga sus requerimientos para el ejercicio. Considere el tráfico, las condiciones climáticas y las condiciones del aire antes de salir al aire libre.

Cocine de **manera inteligente**

Maximice la nutrición y los ingredientes sin afectar su presupuesto.

observancia de salud

El mes de marzo es el Mes de la nutrición.

Por Cara Rosenbloom, RD

Ciertos alimentos que se promueven por sus beneficios para la salud también pueden ser caros. Artículos como semillas de chía, quinua y nueces son nutritivos, pero no siempre son asequibles. Lo bueno es que uno puede disfrutar de los mismos beneficios nutricionales de alimentos similares que cuestan mucho menos. Algunos ejemplos:

En lugar de quinua, opte por avena o **cebada** mondada. Cualquiera de estas opciones brinda mucha fibra, vitaminas y minerales, y puede usarse para preparar platillos que varían de un cereal caliente para el desayuno a una guarnición salada. La avena y la cebada cuestan aproximadamente la mitad de lo que uno pagaría por la quinua.

En lugar de nueces mixtas, compre **maní** cuyo precio es más asequible. Disfrutará de la misma sensación crujiente que satisface, además de mucha proteína y grasas insaturadas buenas para usted. Lo mismo es cierto para las mantequillas de nueces: La mantequilla de maní es más asequible que la mantequilla de almendras o anacardos.

En lugar de semillas de chía, elija **semillas de linaza.** Estas semillas cuestan un tercio menos y son una excelente fuente de grasas omega 3 buenas para el corazón.

En lugar de carne molida, pruebe **lentejas marrones.** Ambas contienen proteína, pero las lentejas son más baratas pero contienen más fibra y menos grasa saturada en comparación con la carne molida. También puede mezclar carne y lentejas (en hamburguesas, por ejemplo) para lo mejor de ambos mundos.

En lugar de las costosas bayas de goji, açaí o moras secas, consuma **fruta fresca** de cultivo local. Ya sea que le gusten las manzanas, las bayas o las naranjas, todas contienen antioxidantes beneficiosos y vitamina C. Cualquier fruta es una buena elección.

En lugar de bocadillos en barra que son tan caros, prepare sus **propios** bocadillos.

En lugar de comprar café o té preparado, prepárelo en **casa.** ¿Una taza de té por $3? En su lugar, compre bolsitas de té por tan solo centavos por bolsita. Estas bebidas lo ayudan a mantenerse hidratado, pero los costos van sumándose. Prepárelas en casa y llévelas en un termo. Y embotelle agua usted mismo: llene una botella reutilizable con agua del grifo. Cuesta mucho menos y es tan buena como el agua que se compra en una tienda.

Mes de concientización sobre el cáncer colorrectal.

R: El cáncer colorrectal es la tercera causa principal de muertes por cáncer tanto en las mujeres como en los hombres. Lo bueno es que con frecuencia es posible prevenirlo con pruebas de diagnóstico regulares. Las pruebas pueden detectar pólipos precancerosos y llevar a su extirpación antes de que tengan la oportunidad de convertirse en un cáncer pleno. Y cuando el cáncer ya ha comenzado, las pruebas pueden detectarlo antes cuando está menos diseminado y es fácil tratarlo.

Pero un tercio de las personas que deberían someterse a pruebas nunca se ha sometido a pruebas de diagnóstico. La Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society) recomienda a las personas con un riesgo promedio que comiencen a someterse a pruebas de detección a los 45 años de edad. Las pruebas de detección del cáncer pueden hacerse fácilmente usando pruebas de heces para buscar cambios en el ADN o sangre. O un profesional de salud puede examinar el interior del colon y el recto por medio de una colonoscopía, sigmoidoscopia o una colonografía por TC (CTC) para detectar pólipos o cáncer.

Hable con su profesional sobre el mejor método de examen colorrectal para usted. Y pregunte cuándo debería comenzar con las pruebas. — Elizabeth Smoots, MD

El 24 de marzo se celebra el Día de alerta sobre la diabetes en los Estados Unidos.

Casi 1 de cada 4 estadounidenses no sabe que sufre de diabetes tipo 2 causada por niveles altos de glucosa en la sangre. Otros 84 millones tienen prediabetes, la que todavía no requiere medicamentos. Las buenas noticias: A menudo podemos prevenir o revertir esta afección que puede poner la vida en peligro y resultar en enfermedad cardiovascular, ataques cardíacos, derrames cerebrales, daño a los nervios, enfermedad renal y pérdida de la vista. Los principales riesgos para desarrollar diabetes incluyen sobrepeso, antecedentes familiares, inactividad y raza (el riesgo es mayor para las personas afroamericanas, hispanas, indígenas americanas y de origen asiático americano. Mientras más pronto uno identifique su riesgo y lo controle, mejor. Para enterarse de si tiene riesgos, tome una prueba de 60 segundos sobre la diabetes 2 en **diabetes.org/risk-test.**

¿Cómo se encuentra su salud mental?

El pesimismo, baja autoestima, tristeza y una pérdida general de interés: éstos son signos que uno puede notar después de un revés personal o un evento decepcionante. Pero cuando uno se siente triste y desesperanzado mes tras mes se trata de depresión - un trastorno biológico y la causa principal de discapacidad que afecta a todos los grupos de edades y a más del 16% de los estadounidenses.

La depresión, conocida también como trastorno depresivo mayor o depresión clínica, afecta la capacidad de sentir, pensar y manejar las actividades diarias. Los signos clásicos incluyen:

- Sentirse desesperanzado.
- Tener falta de interés en las actividades normales.
- Fatiga inusual frecuente.
- Dormir demasiado o sufrir de insomnio.
- Abusar del alcohol o drogas.
- Aislarse.
- Tener ideas de suicidio.
- Tener dolores de cabeza o problemas digestivos.
- Tener dificultad con la concentración o la memoria.
- Moverse o hablar tanto más despacio que los demás lo notan.

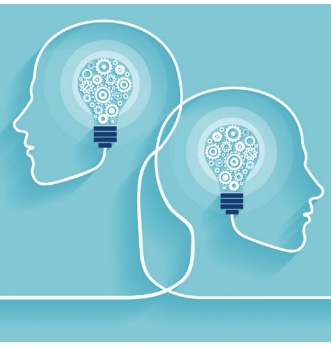
La gravedad de la depresión puede juzgarse por la cantidad de síntomas que uno tiene y cómo afectan la vida diaria.

La depresión puede afectar a todos por igual, y afecta a las mujeres, a los hombres y a los adolescentes. Sin embargo, cada persona puede experimentar los síntomas de manera distinta. Es difícil identificarla en los adolescentes y con frecuencia se ignora en los hombres. Por ejemplo, los hombres pueden sentir ira y agresión en lugar de tristeza. Son menos propensos que las mujeres a reconocer, mencionar y o tener tratamiento para la depresión. No obstante, la depresión afecta a un gran número de hombres y a cualquier edad.

Lo bueno es que la depresión puede tratarse. Así que, además de la ayuda de su profesional de salud, ¿qué puede hacer por su cuenta? Trátese bien:

- Mantenga un horario regular para dormir.
- Aumente su energía y bienestar por medio de ejercicio.
- Pase tiempo con personas que le agraden.
- Pídales ayuda a sus familiares y amigos.
- Realice sus actividades favoritas.
- Establezca metas para generar confianza en el futuro.
- Haga cosas útiles por los demás.
- Reflexione en cosas por las que esté agradecido.
- Relájese, medite y aprecie la naturaleza a diario.

Y trate de simplificar sus días. Todos podemos sentirnos mejor si llevamos una vida menos complicada.



3.2020

TopHealth® se publica para proporcionarles a los lectores la información y motivación que necesitan para lograr y mantener un estilo de vida más sano. El contenido no se ofrece como sustituto para los consejos profesionales. Editora: Susan Cottman, Editor médico: Dr. Zorba Paster. El contenido del presente no se ofrece como sustituto para los consejos profesionales. Las fuentes están disponibles cuando se solicitan. © 2020 Ebix Inc. Todos los derechos reservados. La reproducción no autorizada de cualquier parte de esta publicación es una violación de la ley de derechos de autor y está estrictamente prohibida. Personal Best® es una marca registrada de Ebix Inc. Two Perimeter Park South, Suite 160 East, Birmingham, Alabama 35243 • 800-871-9525 • fax 205-437-3084.