



[Últimas noticias](#) | [Estaciones](#) | [Foro](#) | [Fotos](#) | [Viajes](#) | [Tienda](#) | [Clasificados](#) | [Reportajes](#) | [Material](#) | [Nevablogs](#)

Actualizado el: Domingo, 24 de Junio de 2007 a las 23:44:18 (CET) | [HEMEROTECA](#) | [Últimos comentarios](#) | [Noticias más visitadas](#)

Anuncios Google [Pistas Esquí](#) [Esquí Alpino](#) [Esquí España](#) [El Esquí](#)



30 profesores de esquí participan en un programa médico en Sierra Nevada

Formación-ivan el 24/06/2007 a las 23:44:18 (135 visitas)

El aporte nutricional de la planta Phlebodium decumanum y la aplicación de un programa de acondicionamiento físico evitan alteraciones del sistema inmune y retardan la fatiga muscular en los miembros inferiores.





- Noticias sobre:**
- [Últimas 10 noticias](#)
 - [Competición](#)
 - [Formación](#)
 - [Andorra](#)
 - [Aragón](#)
 - [Catalunya](#)
 - [Kästle / On.Yo.Ne](#)
 - [Norte](#)
 - [Centro](#)
 - [Sierra Nevada](#)
 - [Internacional](#)
 - [Material](#)
 - [Partes de nieve y otros](#)
 - [Snowboard & Freestyle](#)
 - [Sudamérica](#)
 - [nevasport.com](#)
 - [Pirineos franceses](#)



[hotel i termes carlemany](#)
 precio por persona y noche en base habitacion dobl desde **35.00 €**.

[Apartamento en FORMIGAL](#)
 Alquiler apartamento en FORMIGAL, nuevo, proximo a pistas, 6 PAX, 2 baños co...

[Ponga su anuncio aquí](#)



La tesis que le ha valido a **Elsa Esteban** el **doctorado en Educación Física por la Universidad de Granada**, bajo la dirección de los profesores Rafael Guisado Barrilao y Carlos de Teresa Galván, ha servido para demostrar que con la aplicación de un programa de acondicionamiento físico y el aporte nutricional de la planta **Phlebodium decumanum** se pueden evitar alteraciones del sistema inmune y retardar la aparición de la fatiga muscular local en los miembros inferiores de los esquiadores. De esta manera **"se consigue favorecer la ejecución y mantenimiento de la actividad física tanto recreativa como profesional"**, ha explicado Esteban.

En el estudio, realizado en colaboración con el [Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada](#), en Granada, han participado **30 profesores** de esquí alpino **"que no debían hacer ningún ejercicio programado y que tenían que trabajar a tiempo completo"**, ha explicado Esteban.

Metodología

Durante **cuatro semanas consecutivas**, los participantes han sido sometidos a tres tipos de tratamiento por manipulación de dos variables: **"Se midieron parámetros en sangre de fatiga y de daño muscular (cortisol, ión amonio, lactato, IL-6 y creatinincinasa) y parámetros físicos que denotaban fuerza y potencia del miembro inferior con el test de Bosco, para analizar el efecto de cada variable por sí sola o el efecto combinado de ambas"**.

Un grupo experimental ha seguido un programa de **acondicionamiento físico**, consistente en sesiones de fuerza y flexibilidad; un segundo grupo ha recibido un **aporte nutricional** de la sustancia natural **Phlebodium decumanum** en forma de cápsulas (dos por la mañana y dos a media tarde); un tercer grupo, el programa de **acondicionamiento físico junto con el aporte nutricional** de Ph. decumanum; y un cuarto grupo hacía de **control**.

Esteban ha estudiado las respuestas al ejercicio físico intenso que puede conllevar fatiga, en acciones semejantes a las que se realizan cuando se practica el esquí alpino, antes y después del tratamiento. Tras un análisis estadístico se ha demostrado que existen diferencias significativas en todas las variables, siendo los mejores resultados los obtenidos en el grupo que ha seguido un programa de **acondicionamiento físico junto con el aporte nutricional** de Ph. decumanum.

"Aquéllos que realizaron ambos tratamientos mejoraron entodos los parámetros. Además, los efectos combinados eran mucho más importantes, sobre todo en comparación con el grupo control", ha explicado Esteban.

Por tanto, los resultados apuntan a que la ingesta de Ph. decumanum constituye una **inmunoprotección frente al ejercicio físico**, al minimizar fundamentalmente los estados de inflamación y mejorar la situación inmune; y un mero programa de acondicionamiento físico para la salud puede crear adaptaciones neuromusculares suficientes para mejorar la respuesta física ante sollicitaciones de ejercicio de mayor intensidad, aunque sea específico. De este modo, la asociación de ambas acciones **"supone una suma de sus efectos pudiendo ser una estrategia preventiva muy eficaz, fácil y sin efectos secundarios indeseables en personas que viven de la nieve o simplemente les gusta la práctica del esquí alpino"**.

Refuerzo de la inmunidad

El **Phlebodium decumanum** es una clase de helecho cultivado en la plantación del [lago Yojoa](#), en Honduras. Actualmente se utiliza para el tratamiento de patologías relacionadas con **alteraciones del sistema inmune**. Su uso en el tratamiento del síndrome de sobreentrenamiento y de los efectos negativos derivados de él contribuye a que los deportistas que lo consumen sean capaces de **mantener un nivel de esfuerzo alto durante más tiempo**, y además no se observa la aparición de alteraciones del rendimiento causadas por la instauración de la fatiga. Los efectos de la planta no se limitan al aporte nutricional, sino que tiene efectos reguladores de la respuesta inmune.



La investigación se ha publicado en las revistas Selección y Medicina del Deporte.

Junio 2007

L	M	X	J	V	S	D
						1 2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

[Hemeroteca >>](#)



[andorra familias al agua](#)
 precios por persona y paquete no incluye alojami desde **145.00 €**.

[Apartamentos y Dúplex en Benasque](#)
 Se alquilan estudios, apartamentos y dúplex en Benasque, en complejo Los La...
[Ponga su anuncio aquí](#)



[escapada andorra todo agua](#)
 precio por persona y paquete de actividades 1-ba desde **60.00 €**.

Días anteriores

- [Domingo 24](#)
- [Sabado 23](#)
- [Viernes 22](#)
- [Jueves 21](#)
- [Miercoles 20](#)

Blogs de interés

- [SkiRebel Magazine](#)
- [Saltos de Esquí](#)
- [100% Nieve](#)
- [Planeta Blanco](#)
- [Snowboard Navarra](#)
- [Snownature](#)
- [Desde Jaca](#)
- [Malalts de neu](#)
- [Opensnow.es](#)

Prensa

MULTIAVENTURA NAUTICA EN OLIVA

MULTIAVENTURA NAUTICA EN OLIVA VALENCIA MUCHAS desde **59.00 €.**

Hoy hace un año

Carriedo recuerda a los ecologistas que San Glorio tiene consenso social...

Pase combinado para Saas Fee y Zermatt...

Nieve artificial a 30 grados centígrados...

[Ver todas...](#)

Archivos:

Junio 2007

[XML](#)

[» Blogs that link here](#)

[Technorati](#)

Más información:

Elsa Esteban Fernández
Departamento de Enfermería.
Universidad de Granada
Tlf. 678 605 465

Email: elsaef@correo.ugr.es

[<< Noticia anterior](#)

[chamonix resd l aiquille](#)
desde **155.00 €**

[Oferta Pte constitucion 07 - Finlandia](#)
desde **1105.00 €**

[ESQUI VERANO TIGNES](#)
desde **210.00 €**

 [Enviar esta noticia a un amigo](#)

¿tienes algo que decir? añade tu comentario a esta noticia

Autor:

Comentarios:



Los comentarios aquí publicados no reflejan de ningún modo la opinión de nevasport.com. Esta web se reserva el derecho a eliminar los mensajes que no considere apropiados para esta noticia.

- [Radio Huesca](#)
- [La Mañana](#)
- [Diario del Alto Aragon](#)
- [Tribuna \(Salamanca\)](#)

Anuncios Google

Atrapa tus Vacaciones

Reserva online con hasta un 60% de descuento. Confirmación inmediata

atrapalo.com/ofertas-hoteles

Anunciarse en este sitio

nevasport - noticias | [Editores noticias](#)

[nevasport.com](#) | [mapa del sitio](#) | [Publicidad](#) | [Contáctanos](#) | [Política de privacidad](#) | [Alojado en Ferca Network](#)