



CONCURSO DE TAPAS
Vota tu favorita
 ¡Y consigue grandes premios!
 Hasta el 20 de noviembre

Iniciar sesión con

Regístrate

Portada Local Deportes Economía Más Actualidad Gente y TV Ocio Participa Blogs Servicios Hemeroteca IR

España Mundo Final de ETA Tecnología Sociedad Corresponsales Gente Cultura Galerías de fotos Salud

Estás en: Sur.es > Sociedad > Últimas noticias > **Comparan riesgos de automedicación con los de dietas sin control profesional**

ÚLTIMAS NOTICIAS DE SOCIEDAD 15:03

Comparan riesgos de automedicación con los de dietas sin control profesional

Noticias EFE

Granada, 9 nov (EFE).- Iniciar una dieta de forma autónoma y sin seguir la recomendaciones de profesionales puede tener riesgos similares a los de automedicarse y ocasionar además problemas graves, incluso en personas sin afecciones o enfermedades previas.

Así lo ha advertido hoy a los periodistas el catedrático de la Universidad de Granada Ángel Gil, coordinador de una jornada de trabajo sobre actividad física en prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas, que se ha iniciado hoy en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Gil ha animado a la población a que escuche las recomendaciones de los profesionales antes de iniciar cualquier tipo de dieta y se ha referido a los "peligros" que pueden acarrear planes de tipo hiperproteicos o hiperlipídicos destinados a perder peso.

"Igual que automedicarse no es bueno, establecer programas de nutrición inadecuados puede ser peligroso", ha señalado Gil, que coincide asimismo con algunos de los expertos que participan en la jornada en que una dieta saludable no basta para llevar un buen estilo de vida.

Por ello, ha señalado que además de la nutrición adecuada, el ejercicio y la actividad físicos deben formar parte de los hábitos de vida saludables, de ahí que sea "importante" concienciar a la población a este respecto.

La jornada, patrocinada por Granada Research of Excelente Initiative on Biohealth (GREIB) y Campus BIOTIC de la Universidad de Granada, se enmarca dentro del XX Congreso Internacional de Nutrición que se celebrará en Granada en 2013.

La reunión científica de primer nivel analiza cómo ayuda la actividad física y el ejercicio a prevenir y tratar una enfermedad e incluye la presentación de algunas de las investigaciones más recientes realizadas a nivel mundial relacionadas con este ámbito.

Entre los participantes se encuentra Bernard Gutin, catedrático emérito de la Universidad de Carolina del Norte, que presenta la base científica de una teoría que él mismo ha lanzado este mismo año: si hacemos ejercicio, las células madre dan lugar a células musculares, pero si no lo hacemos dan lugar a células adiposas.

Esto explica las razones por las que hay gente que come y no engorda y viceversa, cuya justificación la daría, en parte, el ejercicio que hacen y el efecto que tiene en la composición corporal.

Alejandro Lucía, catedrático de la Universidad Europea de Madrid, tratará su experiencia en el tratamiento de niños con cáncer y cómo el ejercicio practicado de la manera adecuada ayuda a controlar la enfermedad, acelera la recuperación y previene las recaídas.

Por su parte, Francisco Ortega, del Instituto Karolinska, presenta su amplia experiencia en el estudio de una gran cantidad de bases de datos y análisis de numerosos estudios científicos en donde de manera evidente se muestra el papel de la actividad física en la prevención de la obesidad y cómo la condición física es un excelente marcador de salud. EFE

[Tienes tu dinero totalmente disponible, sin gastos, ni comisiones.](#)

ANUNCIOS GOOGLE

Tratamiento de adicciones

Pon fin a tus problemas en Mallorca Ingreso desintoxicacion alcohol
www.clinicacapistrano.com

Desintoxicación Alcohol

Tratamiento médico ultra-rápido con los últimos avances. Tel: 952350401
www.intradi.com

Rehabilitación de Drogas

Clinica de Rehabilitacion Drogas Terapia Natural. 24 horas 902999912
www.narcononlm.com

Adelgazar y Dieta

Trucos, consejos, recetas, dietas, ejercicios, asesoría nutricional...
www.dietaysilueta.com/