

Clasificados 11870.com Vivienda Empleo Coches mujerhoy.com

Jueves, 10 noviembre 2011

Hoy 7 / 17 | Mañana 6 / 19 |

Edición: **Granada** Edición Almería Edición Jaén PersonalizarPORTADA DEL DÍA
Hoy en IDEAL
Vea la portada

Iniciar sesión con

Regístrate

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

IR

Andalucía España Mundo Cultura Sociedad Innovación Tecnología Empresas y negocios Canal Salud Appplace **Lotería Navidad 2011**Estás en: Granada - Ideal > 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

[Hasta el 1 de abril de 2012 3,40% TAE. Para nuevos clientes.](#)

ANUNCIOS GOOGLE

Trastornos Musculares

¿Túnel carpiano, hombro doloroso? Prevenir es la mejor postura!
www.insht.es

Cursos Gratis del Inem

+290 Cursos Gratis (Subvencionados) Apúntate a hacer Cursos Sin Pagar
Cursos.eMagister.com

Universidad Internacional

IE University. Titulaciones de Ciencias, Humanidades y Empresas
www.ie.edu/university

La cocina de mi abuela

36 recetas sencillas y sabrosas de toda la vida ¡ por sólo 0,60€ !
www.planetadeagostini.es

ideal.es

ENLACES VOCENTO

© **Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal**
Registro Mercantil de Granada, Tomo 924, Libro 0, Folio 64, Sección 8, Hoja GR17840.
Inscripción 1ª C.I.F.: B18553883 Domicilio social en C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA
18210 Peligros (Granada) Correo electrónico de contacto: idealdigital@ideal.es Copyright
© Ideal Comunicación Digital S.L.U., Granada, 2008. Incluye contenidos de la empresa
citada, del diario IDEAL editado por Corporación de Medios de Andalucía y en su caso, de
otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:
Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y
utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin
previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a
disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o
indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

Contactar | Mapa Web | Aviso legal | Política de privacidad | Publicidad | Master de
periodismo | Visitas al Ideal

ABC.es	Hoy Digital
El Correo Digital	La Rioja.com
elnortedecastilla.es	DiarioVasco.com
Elcomercio.es	Ideal digital
SUR.es	Las Provincias
Qué.es	El Diario Montañés
La Voz Digital	Laverdad.es
Punto Radio	Finanzas y planes de
hoyCinema	hoyMotor
Infoempleo	Guía TV
Autocasion	11870.com