



Expertos en nutrición debatirán cómo el ejercicio ayuda a prevenir y tratar enfermedades crónicas

Fecha Martes, 8 de noviembre de 2011

En Agencias - Redacción

Granada acoge mañana miércoles, 9 de noviembre, un workshop en el que participan algunos de los mayores expertos en nutrición del mundo.

La organización ha incluido en el programa un acto en el que los periodistas tendrán la oportunidad de entrevistar y dialogar con los distintos científicos participantes sobre sus líneas de investigación.

Varios de los mayores expertos en nutrición de todo el mundo participarán mañana miércoles, 9 de noviembre, en un workshop titulado "Actividad física en la prevención y el tratamiento de las enfermedades crónicas", que organizan la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y la Universidad de Granada.

Se trata de un encuentro patrocinado por Granada Research of Excelente Initiative on Biohealth (GREIB), Campus BIOTIC de la Universidad de Granada, dentro del programa de workshops "The Way to the ICN 2013", como parte del 20º Congreso Internacional de Nutrición que se celebrará en Granada en el año 2013.

Esta reunión científica de primer nivel analizará cómo ayuda la actividad física y el ejercicio a prevenir y tratar una enfermedad. En el transcurso del workshop se presentarán algunas de las investigaciones más recientes realizadas a nivel mundial relacionadas con este ámbito.

La organización del workshop ha incluido en el programa de la jornada una conferencia de prensa, que se celebrará a las 11,30 horas en el

Aula Magna de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, en el que los periodistas tendrán la oportunidad de entrevistar y dialogar con los distintos científicos participantes sobre sus líneas de investigación.

Los ponentes que participarán en el workshop de Granada son los siguientes:

- Bernard Gutin (catedrático emérito de la Universidad de Carolina del Norte, Estados Unidos) presentará 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. Y esto explica, en parte, por qué hay gente que come y no engorda y viceversa. La explicación la dará, en parte, el ejercicio que hacen y el efecto que tiene en la composición corporal.

- Alejandro Lucía (catedrático de la Universidad Europea de Madrid) hablará de 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. El científico mostrará imágenes y datos del importante papel que un gimnasio y licenciados en Ciencias del Deporte pueden realizar en un hospital.

- Francisco Ortega (Instituto Karolinska, Suecia - Universidad de Granada) presentará su amplia experiencia estudiando una gran cantidad de bases de datos y analizando 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.

- Jose Antonio Lopez Calbet (catedrático de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria) presentará resultados de unas investigaciones recientes, hechas además con un gran esfuerzo humano e inversión económica, en las que se muestra cómo la actividad física revierte una alteración que se produce, y conduce, en la obesidad: la resistencia a la leptina.

La leptina es una hormona producida por el tejido adiposo y que, entre otras funciones, informa a nuestro cerebro de cuándo y cuánto tenemos que comer. Una persona sana, si come poco y pierde peso

produce menos leptina y en los días que sigue come más para recuperar el peso perdido. Y viceversa. En los obesos esto falla y comen sin este importante control porque su cerebro no responde al exceso de leptina, comen como si estuvieran delgados. El ejercicio ayuda a revertir el problema.

- Jonatan Ruiz (Universidad de Granada) hablar de cómo las personas tenemos una predisposición genética a padecer determinadas enfermedades cardiovasculares, y así tenemos una predisposición familiar a desarrollar hipertensión, hipercolesterolemia, obesidad o diabetes. Ese riesgo se ha visto que se puede neutralizar haciendo ejercicio.

- Kenn Fox (catedrático de la Universidad de Bristol, Reino Unido) hablar de cómo el ejercicio no sólo aumenta nuestra sensación de bienestar, sino que también es un elemento que favorece la salud mental e incluso previene la degeneración o pérdida de capacidad funcional que se produce con el paso de los años y que en algunas personas de manera precoz determina graves alteraciones como el Alzheimer.

- John Duperly (catedrático de la Universidad de los Andes Medical School, Colombia) presentar datos curiosos sobre la necesidad de que los propios profesionales de la salud prediquen con el ejemplo, y cómo el hecho de que hacer ejercicio favorece el que éstos aconsejen a que los demás lo hagan, y les crean.

- Pekka Oja (catedrático emérito del Instituto UKK, Finlandia), por último, abordar desde una perspectiva poblacional, a nivel europeo, cómo llevar todo lo anterior a la práctica. Cómo hacer que la gente haga más ejercicio y todo ello redunde en un mayor nivel de salud, bienestar y calidad de vida.

Noticia publicada en: [radiogranada.es](http://www.radiogranada.es)
<http://www.radiogranada.es>

Enlaza esta noticia:

<http://www.radiogranada.es/modules.php?name=News&file=article&>

[sid=71587](#)