



BIENESTAR

Una deshidratación de un 2% provoca pérdidas de memoria en los escolares

El 60 por ciento del organismo de un menor está formado por agua. Por ello, la pérdida de masa corporal por deshidratación de tan sólo un 2 por ciento provoca problemas de atención, estado de ánimo, habilidades cognitivas y complicaciones para recordar datos a corto plazo. «Todos sabemos que no se percibe igual lo que nos rodea si la hidratación no es la adecuada», señala Gregorio Varela-Moreiras, presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN). Para evitar las consecuencias derivadas de una mala ingesta de agua, la European Food Safety Authority recomienda que los niños de entre 9 y 13 años consuman en torno a los dos litros diarios. Ante el incumplimiento de las cantidades aconsejadas por parte del 30 por ciento de la población europea, los expertos destacan que «hidratarse es nutrirse», según se ha resaltado en el II Congreso Internacional de Hidratación, organizado por The Coca-Cola Company. «Hemos

olvidado que el agua es el nutriente principal en adultos, pero sobre todo en niños», explica Ángel Gil, presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut). Su importancia se relaciona con las funciones que realiza dentro del cuerpo humano, como regular la temperatura o dar consistencia a tejidos y a órganos. Para que el agua pueda cumplir con su cometido en el organismo, los expertos aconsejan combinar la ingesta de agua con otros hábitos de vida saludables: dormir ocho horas diarias, realizar ejercicio físico y completar una buena hidratación con zumos, caldos, frutas y verduras. El objetivo es crear un estilo de vida saludable que permita equilibrar los líquidos consumidos y perdidos, ya que cada día el cuerpo excreta 3 litros sin actividad física. «La educación sobre una buena hidratación es una asignatura pendiente en las familias y los colegios», concluye Valera-Moreiras.



05/11/2015



FINUT celebra el II curso sobre “Importancia de la Hidratación para la Salud”

La educación social es clave para la garantizar una buena hidratación en la población. Es recomendab...




La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez. Con el objetivo de analizar esta situación, varios expertos se han dado cita en el II curso “Importancia de la Hidratación para la Salud”, organiz...

La educación social es clave para garantizar una buena hidratación en la población

05-11-2015 / 11:37 Escrito por [redacción prnoticias](#) Publicado en [Sala de prensa - prsalud](#) comentarios



Claves para una buena hidratación, según FINUT  [Twitter](#)

tamaño de la
fuente - +



Imprimir



Email



(0 votos)



La **Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT)** subraya la **importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud**, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.

Con el objetivo de analizar esta situación, varios expertos se han dado cita en el II curso 'Importancia de la Hidratación para la Salud', organizado por FINUT y el Museo Blau de Barcelona, en colaboración con Coca-Cola España. La jornada ha sido coordinada por el Profesor Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de FINUT.

El Prof. Gil, afirma que, 'en general la población española está adecuadamente hidratada, pero que dependiendo del propio grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial a las etapas de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos'.

especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos.

Las necesidades de ingesta de líquidos recomendada por los organismos internacionales y las sociedades científicas de los distintos países se han calculado para una persona sedentaria en un ambiente de temperatura y humedad medio. Si estos presupuestos no se dan habría que aumentar el consumo de líquidos.

Según el Prof. Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INYTA) de la Universidad de Granada, 'lo recomendable es beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos', y añade que 'no se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados. Hay que beber aunque no tengamos sed hasta llegar a esas cantidades'.

Además, el experto señala que recientes estudios han establecido una relación entre un estado inadecuado de **hidratación** y el desarrollo de la obesidad siendo 'más probable que personas que no estén adecuadamente hidratadas aumenten su peso corporal', explica.

Por otro lado, la Dra. Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte, afirma que 'la deshidratación progresiva durante el ejercicio es frecuente, ya que muchos deportistas no ingieren suficiente líquido para reponer las pérdidas de agua, lo que puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones poniendo en juego la salud. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo mientras se hace ejercicio'.

Se admite como valor aproximado y teórico la necesidad de ingerir un litro de líquido por cada 1000 kilocalorías consumidas, debiendo beber líquidos antes, durante y después de realizar el ejercicio físico con el fin de alcanzar un adecuado nivel de **hidratación**.

Asimismo, la Dra. Palacios da algunos consejos para la prevención de la deshidratación durante la práctica deportiva, entre ellos; controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y sobre todo adquirir el hábito de beber antes, durante y después de los entrenamientos.

Por último el Dr. Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, resalta algunos de los riesgos fruto de una inadecuada **hidratación** como 'estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas, incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas'. Por el contrario, la adecuada **hidratación** mejora nuestro rendimiento, tanto intelectual como físico, así como nuestra capacidad de vigia.

El Dr. Serra, concluye manifestando que 'la **hidratación** ha sido la gran olvidada de la nutrición. Afortunadamente, desde hace unos años se está mejorando la información y formación sobre la importancia de la misma tanto con la población como con los profesionales'.

Modificado por última vez: Jueves, 05 Noviembre 2015 18:18

pr
noticias

REDACCIÓN PRNOTICIAS

LO ÚLTIMO DE REDACCIÓN PRNOTICIAS

Controla la calidad de la comida · El sistema de Ruedas · Nueva Rueda de la suerte · El sistema de la Morsa · Cómo afecta el ruido

Los factores genéticos determinan el 60% de la variabilidad en los indicadores de obesidad

Europa Press

viernes, 20 de noviembre de 2015, 12:52

MADRID, 20 (EUROPA PRESS)

Los factores genéticos de cada persona determinan el 60 por ciento de la variabilidad en los indicadores de obesidad, aunque con el conocimiento actual los expertos solo son capaces de explicar alrededor del 2 por ciento de esta variabilidad, según ha explicado el integrante del Grupo GENUd de la Universidad de Zaragoza, el profesor Luis Moreno.

"Sin embargo, a pesar de estos datos, nuevos factores han sido descritos en los últimos años, como la epigenética", ha informado Moreno en el simposio dedicado a los factores que determinan el desarrollo de la obesidad, celebrado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) en el marco del XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN).

Actualmente, los esfuerzos en el área de la obesidad, que tiene un alto impacto en el desarrollo de complicaciones nutricionales y metabólicas, están enfocados a la búsqueda de nuevas estrategias, de tratamiento y de prevención. La grasa parda y la epigenética están siendo determinantes para ello.

La epigenética es el conjunto de procesos químicos que varían según la predisposición de cada persona. Aquellos con más predisposición al sobrepeso tendrán una mayor probabilidad de cambios epigenéticos. "La epigenética condiciona la expresión o no de ciertos genes mediante la exposición de un individuo a unas determinadas condiciones ambientales, entre las que tiene gran importancia la alimentación. Por tanto, es en parte modificable (contrariamente a la información genética, que en principio no lo es) si sometemos al individuo a diferentes estímulos", ha añadido el especialista.

El balance energético, la alimentación y la falta de actividad física son los factores que más influyen en la aparición de obesidad, aunque el efecto de estos no es igual en todas las personas, si no que depende de los componentes genéticos. "Ello plantea la posibilidad de proponer recomendaciones personalizadas sobre ingesta y otros estilos de vida", ha afirmado Moreno.

El profesor también ha añadido que el ambiente uterino condiciona una serie de respuestas metabólicas. "Estas pueden contribuir en algunos individuos al desarrollo de un acúmulo de grasa corporal, que empezará durante los primeros meses de la vida. También en estos meses, el tipo de alimentación (lactancia materna o artificial) condicionará la evolución de la composición corporal del niño".

Respecto a la grasa parda, "se está planteando el papel del tejido adiposo pardo, cuya existencia se ha descrito en los últimos años, ya que es un elemento que influye de manera importante en el metabolismo energético y puede ser decisivo para desarrollar nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en relación con la obesidad", ha explicado el Luis Moreno.

RIESGO CARDIOVASCULAR

En el congreso también se ha tratado la relación entre la obesidad y la aparición de complicaciones asociadas al riesgo cardiovascular. "Tanto la obesidad como el síndrome metabólico se asocian a la presencia de una inflamación de bajo grado. Asimismo, también se asocia a la presencia de algunos estilos de vida poco

Twitter



LAVOZLIBRE >>

ahora en portada



El Gobierno catalán recomienda a los farmacéuticos que 'pongan una vela' para cobrar



UNA PROPOSTA BISEXUAL

CDC se convierte en un partido 'bisexual'



'No soy feliz. Si pudiera rebobinar, no me presentaría a alcaldesa'



'Ocho apellidos catalanes' revienta la taquilla: mejor estreno de 2015



'Gracias a los que me habéis pegado con la mano abierta'



Mario Casas y Berta Vázquez, a corazón abierto



La Voz Libre en tu correo

¿Quieres recibir en tu correo lo más destacado que publicamos en La Voz Libre?

saludables y, por lo tanto, la mejor comprensión de los mismos contribuirá al desarrollo de nuevas estrategias para evitar este fenómeno inflamatorio", ha explicado el catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de la FINUT, el profesor Ángel Gil.

Entre estas estrategias, Gil ha señalado que "se pueden considerar algunos componentes de los alimentos con elevado poder antioxidante, como es el caso del resveratrol. Se ha discutido de manera específica sus efectos a nivel del tejido adiposo y su papel en el desarrollo de la obesidad y sus complicaciones, como un modelo a valorar también en el caso de otros agentes antioxidantes naturales".

ESTADO NUTRICIONAL DE LAS POBLACIONES

Otro simposio del congreso se ha celebrado para repasar los métodos y técnicas de encuestas alimentarias y su armonización en Europa, así como la construcción de bases de datos de composición de alimentos en base a los estándares de INFOOD (red mundial de expertos en composición de los alimentos cuyo fin es mejorar la calidad, la disponibilidad, la fiabilidad y la utilización de los datos de composición de alimentos) y EuroFIR (asociación Internacional sin ánimo de lucro, encargada en Europa de coordinar las actividades de las bases de datos europeas y velar por su armonización y la calidad de los datos) y su aplicación a una futura armonización de LATINFOODS.

"Es necesario armonizar las técnicas utilizadas en la valoración nutricional de poblaciones entre diferentes países y regiones. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha puesto en marcha distintas iniciativas para unificar la metodología de estas encuestas y establecer estándares para la Unión Europea con dos objetivos principales: hacer comparables los datos de consumo de alimentos en los diferentes estados miembro e iniciar un estudio paneuropeo de consumo alimentario, el Proyecto EU Menú", ha informado el catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y tecnología de los Alimentos 'José Mataix' (INYTA) de la Universidad de Granada, el profesor Emilio de la Victoria.

En cuanto a la estructura de la dieta española, este experto concluye que "cada vez es más cercana a una dieta occidental globalizada, con alto consumo de alimentos de origen animal y escaso de frutas y verduras. Esto es especialmente cierto en la población adulta joven".

Correo-e

suscríbete

La Voz Libre on Facebook

>> SERVICIOS

Popular
Cinco días gratis

movistar
FUSIÓN+

IBERIA

Bankia

IBERDROLA

BBVA

La Suma de Todos
Comunidad de Madrid

¡MADRID!

FERIA
Feria de Madrid

Comentarios

Comenta esta información

Usuario:

Comentario:

[Ver condiciones](#)

[Ver términos legales](#)

Código de seguridad:



Copia el código:

ENVIAR

Se publicará en breve

[GENERAR OTRO CÓDIGO](#)

LA VOZ LIBRE >>

© 2015 www.lavozlibre.com
info@lavozlibre.com - Tel. (+34) 914 315 498

Portada
Salud

Actualidad
Ocio

Conflicto
Viva la Vida

Medios
Tecnología

Opiblogs
Madrid

Cultura
Última Hora

Deportes

[Quiénes somos](#)

[Hemeroteca](#)

[Publicidad](#)

[Suscripción](#)

[Aviso Legal](#)

[Danos tu Opinión](#)

[Diseño Web](#)



lainformacion.com

Seguir @lainformacion RSS

Busca en miles de textos, videos y fotos **Q buscar**

lainformacion.com Secciones Mundo España Deportes Economía Tecnología Cultura Videojuegos Ciencia Salud Gente Televisión

Martes, 24/11/15 - 10:22 h

Videos Fotogalerías Fotos Blogs Lo último Lo más Temas Mujer.es Practicopedia

OBESIDAD

Los factores genéticos determinan el 60% de la variabilidad en los indicadores de obesidad

lainformacion.com

Viernes, 20 de noviembre del 2015 - 12:52

comentar [0]

Los factores genéticos de cada persona determinan el 60 por ciento de la variabilidad en los indicadores de obesidad, aunque con el conocimiento actual los expertos solo son capaces de explicar alrededor del 2 por ciento de esta variabilidad, según ha explicado el integrante del Grupo GENUd de la Universidad de Zaragoza, el profesor Luis Moreno.

Twitter



Temas

Luis Moreno | Europa | Unión Europea | Dieta | Enfermedades | Obesidad | Naturaleza | Genética

MADRID, 20 (EUROPA PRESS)

Los factores genéticos de cada persona determinan el 60 por ciento de la variabilidad en los indicadores de obesidad, aunque con el conocimiento actual los expertos solo son capaces de explicar alrededor del 2 por ciento de esta variabilidad, según ha explicado el integrante del Grupo GENUd de la Universidad de Zaragoza, el profesor **Luis Moreno**.

"Sin embargo, a pesar de estos datos, nuevos factores han sido descritos en los últimos años, como la epigenética", ha informado Moreno en el simposio dedicado a los factores que determinan el desarrollo de la obesidad, celebrado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) en el marco del XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN).

Actualmente, los esfuerzos en el área de la obesidad, que tiene un alto impacto en el desarrollo de complicaciones nutricionales y metabólicas, están enfocados a la búsqueda de nuevas estrategias, de tratamiento y de prevención. La grasa parda y la epigenética están siendo determinantes para ello.

La epigenética es el conjunto de procesos químicos que varían según la predisposición de cada persona. Aquellos con más predisposición al sobrepeso tendrán una mayor probabilidad de cambios epigenéticos. "La epigenética condiciona la expresión o no de ciertos genes mediante la exposición de un individuo a unas determinadas condiciones ambientales, entre las que tiene gran importancia la alimentación. Por tanto, es en parte modificable (contrariamente a la información genética, que en principio no lo es) si sometemos al individuo a diferentes estímulos", ha

Suscríbete a el **boletín**

La mejor información a diario en tu correo.

E-MAIL

☐ Acepto los términos y condiciones de uso **recibir »**

ahora en portada

Turquía derriba un avión militar ruso cerca de la frontera con Siria



Al menos tres muertos en un atentado en un hotel en Egipto



Mizanur Rahman, la policía lo llama reclutador, él dice que es sólo predicador



Francia lanza sus primeros ataques sobre Irak desde el 'Charles de Gaulle'



Cameron se gastará 17.000 millones de euros en un nuevo plan antiterrorista



Lo más visto

hoy esta semana este mes

- Estos son los cinco barrios europeos en los que la Policía no se atreve a entrar
- Helly Luv: Soy la mujer más buscada por el EI ahora mismo, pero no tengo miedo
- La San Silvestre Vallecana 2015 abrirá sus inscripciones el lunes
- Una respuesta militar a la pregunta "¿por qué no echamos a esos bastardos?"
- ¿Por qué a ISIS ahora se le llama Estado Islámico?
- Sólo 2 años de cárcel para una inglesa que tuvo 80 relaciones íntimas con un

añadido el especialista.

El balance energético, la alimentación y la falta de actividad física son los factores que más influyen en la aparición de obesidad, aunque el efecto de estos no es igual en todas las personas, si no que depende de los componentes genéticos. "Ello plantea la posibilidad de proponer recomendaciones personalizadas sobre ingesta y otros estilos de vida", ha afirmado Moreno.

El profesor también ha añadido que el ambiente uterino condiciona una serie de respuestas metabólicas. "Estas pueden contribuir en algunos individuos al desarrollo de un acúmulo de grasa corporal, que empezará durante los primeros meses de la vida. También en estos meses, el tipo de alimentación (lactancia materna o artificial) condicionará la evolución de la composición corporal del niño".

Respecto a la grasa parda, "se está planteando el papel del tejido adiposo pardo, cuya existencia se ha descrito en los últimos años, ya que es un elemento que influye de manera importante en el metabolismo energético y puede ser decisivo para desarrollar nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en relación con la obesidad", ha explicado el Luis Moreno.

RIESGO CARDIOVASCULAR

En el congreso también se ha tratado la relación entre la obesidad y la aparición de complicaciones asociadas al riesgo cardiovascular. "Tanto la obesidad como el síndrome metabólico se asocian a la presencia de una inflamación de bajo grado. Asimismo, también se asocia a la presencia de algunos estilos de vida poco saludables y, por lo tanto, la mejor comprensión de los mismos contribuirá al desarrollo de nuevas estrategias para evitar este fenómeno inflamatorio", ha explicado el catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de la FINUT, el profesor Ángel Gil.

Entre estas estrategias, Gil ha señalado que "se pueden considerar algunos componentes de los alimentos con elevado poder antioxidante, como es el caso del resveratrol. Se ha discutido de manera específica sus efectos a nivel del tejido adiposo y su papel en el desarrollo de la obesidad y sus complicaciones, como un modelo a valorar también en el caso de otros agentes antioxidantes naturales".

ESTADO NUTRICIONAL DE LAS POBLACIONES

Otro simposio del congreso se ha celebrado para repasar los métodos y técnicas de encuestas alimentarias y su armonización en Europa, así como la construcción de bases de datos de composición de alimentos en base a los estándares de INFOOD (red mundial de expertos en composición de los alimentos cuyo fin es mejorar la calidad, la disponibilidad, la fiabilidad y la utilización de los datos de composición de alimentos) y EuroFIR (asociación Internacional sin ánimo de lucro, encargada en Europa de coordinar las actividades de las bases de datos europeas y velar por su armonización y la calidad de los datos) y su aplicación a una futura armonización de LATINFOODS.

"Es necesario armonizar las técnicas utilizadas en la valoración nutricional de poblaciones entre diferentes países y regiones. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha puesto en marcha distintas iniciativas para unificar

alumno

- 7 ☐ Echenique: "Una parte de nuestra militancia está atrapada en lógicas de viejos partidos"
 - 8 ☐ Dos niños de tres años matan a su hermana de 19 meses metiéndola en el horno
 - 9 ☐ Siete objetos tecnológicos que son un 'chollo' en el Black Friday
 - 10 ☐ El 'El' vuelve a amenazar a Francia con España en el recuerdo
- más... >
- 1 ☐ Estos son los cinco barrios europeos en los que la Policía no se atreve a entrar
 - 2 ☐ Helly Luv: Soy la mujer más buscada por el El ahora mismo, pero no tengo miedo
 - 3 ☐ La San Silvestre Vallecana 2015 abrirá sus inscripciones el lunes
 - 4 ☐ Una respuesta militar a la pregunta "¿por qué no echamos a esos bastardos?"
 - 5 ☐ ¿Por qué a ISIS ahora se le llama Estado Islámico?
 - 6 ☐ Sólo 2 años de cárcel para una inglesa que tuvo 80 relaciones íntimas con un alumno
 - 7 ☐ Echenique: "Una parte de nuestra militancia está atrapada en lógicas de viejos partidos"
 - 8 ☐ Dos niños de tres años matan a su hermana de 19 meses metiéndola en el horno
 - 9 ☐ Siete objetos tecnológicos que son un 'chollo' en el Black Friday
 - 10 ☐ El 'El' vuelve a amenazar a Francia con España en el recuerdo
- más... >
- 1 ☐ ¿Por qué a ISIS ahora se le llama Estado Islámico?
 - 2 ☐ El vídeo más terrible de la entrada de los terroristas a la sala Bataclan: gritos a Alá, tiros y llantos
 - 3 ☐ Verstrynge: "Era lógico lo que iba a pasar porque Francia se la estaba buscando"
 - 4 ☐ El El celebra en Twitter los atentados de París y amenaza con atacar Roma, Londres y Washington
 - 5 ☐ ¿No tienes diabetes? 4 advertencias y 4 consejos para evitar tenerla en el futuro
 - 6 ☐ Una respuesta militar a la pregunta "¿por qué no echamos a esos bastardos?"
 - 7 ☐ Francia empieza a bombardear Raqqa, la capital siria bastión del Estado Islámico
 - 8 ☐ Nueve mapas para entender Siria y la guerra civil que asola al país desde hace 4 años
 - 9 ☐ Seis locales comerciales vacíos acogerán proyectos artísticos en diciembre

la metodología de estas encuestas y establecer estándares para la [Unión Europea](#) con dos objetivos principales: hacer comparables los datos de consumo de alimentos en los diferentes estados miembro e iniciar un estudio paneuropeo de consumo alimentario, el Proyecto EU Menú", ha informado el catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y tecnología de los Alimentos 'José Mataix' (INYTA) de la Universidad de Granada, el profesor Emilio de la Victoria.

En cuanto a la estructura de la dieta española, este experto concluye que "cada vez es más cercana a una dieta occidental globalizada, con alto consumo de alimentos de origen animal y escaso de frutas y verduras. Esto es especialmente cierto en la población adulta joven".

Únete a nuestros seguidores

[Seguir @lainformacion](#)

10 El héroe del restaurante La Belle Equipe: salvó a una niña pero murió acribillado

[más...](#)

Últimas noticias

10:17

Carrefour se suma al Black Friday con descuentos de hasta el 30%

10:16

Movistar renueva todas sus tarifas prepago e incorpora nuevas opciones de datos con 4G+

10:16

Movistar renueva todas sus tarifas prepago e incorpora nuevas opciones de datos con 4G+

10:14

Rusia afirma que avión derribado por los turcos se hallaba "en espacio aéreo sirio"

10:13

El Banco de España destaca la "elevada contribución" de la demanda interna al avance del PIB



Portada



Últimas noticias



Videos



Fotos



Blogs



Categorías



Lugares



Personajes



Empresas



Organismos



Archivo



Lo más



Lo más

Secciones

Mundo

España

Deportes

Economía

Tecnología

Cultura

Videojuegos

Ciencia

Salud

Gente

Televisión

Servicios

- Comparador de seguros
- Reserva de Hoteles

Sobre nosotros

- Conócenos
- Publicidad
- Tlf: 91 766 81 17

Otras webs

- 233grados.com
- Practicopedia.com
- Mujer.es

Aviso legal

- Condiciones de uso
- Política de privacidad
- Política de cookies

Últimos especiales

[Lotería de Navidad 2014 »](#)

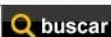
[Emmy 2014 »](#)

[Lotería de Navidad 2013 »](#)

[Lotería de Navidad 2012 »](#)

[J.J.OO Londres 2012 »](#)

Busca en miles de textos, videos y fotos



Síguenos también en: [Facebook](#) [Twitter](#)

Copyright © lainformacion.com. Todos los derechos reservados

informativostelecinco.com

Inicio Lo último Economía Tecnología **Sociedad** Deportes + secciones A la Carta El Tiempo

ES NOTICIA > Ataques en París · Elecciones 20D · Desafío soberanista · Rajoy · Black Friday · Viral · Vídeos · Blogs

Los factores genéticos determinan el 60% de la variabilidad en los indicadores de obesidad

20.11.15 | 12:52h. EUROPA PRESS | MADRID

Los factores genéticos de cada persona determinan el 60 por ciento de la variabilidad en los indicadores de obesidad, aunque con el conocimiento actual los expertos solo son capaces de explicar alrededor del 2 por ciento de esta variabilidad, según ha explicado el integrante del Grupo GENUd de la Universidad de Zaragoza, el profesor Luis Moreno.

"Sin embargo, a pesar de estos datos, nuevos factores han sido descritos en los últimos años, como la epigenética", ha informado Moreno en el simposio dedicado a los factores que determinan el desarrollo de la obesidad, celebrado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) en el marco del XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN).

Actualmente, los esfuerzos en el área de la obesidad, que tiene un alto impacto en el desarrollo de complicaciones nutricionales y metabólicas, están enfocados a la búsqueda de nuevas estrategias, de tratamiento y de prevención. La grasa parda y la epigenética están siendo determinantes para ello.

La epigenética es el conjunto de procesos químicos que varían según la predisposición de cada persona. Aquellos con más predisposición al sobrepeso tendrán una mayor probabilidad de cambios epigenéticos. "La epigenética condiciona la expresión o no de ciertos genes mediante la exposición de un individuo a unas determinadas condiciones ambientales, entre las que tiene gran importancia la alimentación. Por tanto, es en parte modificable (contrariamente a la información genética, que en principio no lo es) si sometemos al individuo a diferentes estímulos", ha añadido el especialista.

El balance energético, la alimentación y la falta de actividad física son los factores que más influyen en la aparición de obesidad, aunque el efecto de estos no es igual en todas las personas, si no que depende de los componentes genéticos. "Ello plantea la posibilidad de proponer recomendaciones personalizadas sobre ingesta y otros estilos de vida", ha afirmado Moreno.

El profesor también ha añadido que el ambiente uterino condiciona una serie de respuestas metabólicas. "Estas pueden contribuir en algunos individuos al desarrollo de un acúmulo de grasa corporal, que empezará durante los primeros meses de la vida. También en estos meses, el tipo de alimentación (lactancia materna o artificial) condicionará la evolución de la composición corporal del niño".

Respecto a la grasa parda, "se está planteando el papel del tejido adiposo pardo, cuya existencia se ha descrito en los últimos años, ya que es un elemento que influye de manera importante en el metabolismo energético y puede ser decisivo para desarrollar nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en relación con la obesidad", ha explicado el Luis Moreno.

RIESGO CARDIOVASCULAR

COMPARTIR



LO MÁS VISTO EN INFORMATIVOS



Dos niños de tres años matan a su hermana de 19 meses metiéndola en el horno



Chris Hemsworth, se queda esquelético para su nueva película



Los yihadistas mandan nuevos vídeos amenazadores



La sonrisa de paz de una anciana perrita momentos antes de ser sacrificada



Tan cerca de la muerte: Sofía y Bárbara cuentan cómo se salvaron de milagro



Un padre desesperado pide ayuda para encontrar a su hija desaparecida



Una historia sobre la anorexia: Cómo la superó para salvarse y ayudar a los demás



Venganza a lo grande: vende la casa familiar aprovechando un viaje de su infiel marido



La Policía pide a los medios y testigos que no difundan en las redes información de redadas ...

+ ver más

INFORMATIVOSTELECINCO.COM

NO TE PIERDAS + VISTO LO ÚLTIMO NOTICIAS



En el congreso también se ha tratado la relación entre la obesidad y la aparición de complicaciones asociadas al riesgo cardiovascular. "Tanto la obesidad como el síndrome metabólico se asocian a la presencia de una inflamación de bajo grado. Asimismo, también se asocia a la presencia de algunos estilos de vida poco saludables y, por lo tanto, la mejor comprensión de los mismos contribuirá al desarrollo de nuevas estrategias para evitar este fenómeno inflamatorio", ha explicado el catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de la FINUT, el profesor Ángel Gil.

Entre estas estrategias, Gil ha señalado que "se pueden considerar algunos componentes de los alimentos con elevado poder antioxidante, como es el caso del resveratrol. Se ha discutido de manera específica sus efectos a nivel del tejido adiposo y su papel en el desarrollo de la obesidad y sus complicaciones, como un modelo a valorar también en el caso de otros agentes antioxidantes naturales".

ESTADO NUTRICIONAL DE LAS POBLACIONES

Otro simposio del congreso se ha celebrado para repasar los métodos y técnicas de encuestas alimentarias y su armonización en Europa, así como la construcción de bases de datos de composición de alimentos en base a los estándares de INFOOD (red mundial de expertos en composición de los alimentos cuyo fin es mejorar la calidad, la disponibilidad, la fiabilidad y la utilización de los datos de composición de alimentos) y EuroFIR (asociación Internacional sin ánimo de lucro, encargada en Europa de coordinar las actividades de las bases de datos europeas y velar por su armonización y la calidad de los datos) y su aplicación a una futura armonización de LATINFOODS.

"Es necesario armonizar las técnicas utilizadas en la valoración nutricional de poblaciones entre diferentes países y regiones. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha puesto en marcha distintas iniciativas para unificar la metodología de estas encuestas y establecer estándares para la Unión Europea con dos objetivos principales: hacer comparables los datos de consumo de alimentos en los diferentes estados miembro e iniciar un estudio paneuropeo de consumo alimentario, el Proyecto EU Menú", ha informado el catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y tecnología de los Alimentos 'José Mataix' (INYTA) de la Universidad de Granada, el profesor Emilio de la Victoria.

En cuanto a la estructura de la dieta española, este experto concluye que "cada vez es más cercana a una dieta occidental globalizada, con alto consumo de alimentos de origen animal y escaso de frutas y verduras. Esto es especialmente cierto en la población adulta joven".

DÉJANOS TU OPINIÓN

Debes iniciar sesión para poder comentar

Inicia sesión

Inicia sesión con Facebook

Regístrate en Mediaset

i Esta web no se hace responsable de las opiniones y comentarios de los usuarios.

El número de comentarios enviados puede no coincidir con los publicados debido a la moderación.



¡Ahorra en el 'Black Friday'!

A pocas horas del 'Black Friday' o 'Viernes Negro', jornada en la que las tiendas ponen a disposición de los consumidores sus ofertas y promociones, los compradores preparan su cartera porque se abre la veda a las compras de Navidad. Si quieres aprovechar y ahorrar al máximo te vendrán bien estos 10 consejos.

- Carmena confiesa que no es feliz como alcaldesa: "me desborda"**
- Búsqueda incesante de Abdeslam mientras liberan a 21 de los detenidos en Bruselas**
- Bruselas, blindada por cuarto día consecutivo**
- ¿Abdeslam se echó atrás y no se inmoló?**



Casi parálítico

Se fractura el cuello tras explotarle un cigarro electrónico en la cara



No estaba muerta

Esta joven fue dada por muerta, pero llevaba 10 años jugando online

Richard Gere y su novia española

Muere en el horno
Amor incondicional

+ ver más

- Dos niños de tres años matan a su hermana de 19 meses metiéndola en el horno
- Chris Hemsworth, se queda esquelético para su nueva película
- Los yihadistas mandan nuevos vídeos amenazadores
- La sonrisa de paz de una anciana perrita momentos antes de ser sacrificada
- Tan cerca de la muerte: Sofía y Bárbara cuentan cómo se salvaron de milagro
- Un padre desesperado pide ayuda para encontrar a su hija desaparecida
- Una historia sobre la anorexia: Cómo la superó para salvarse y ayudar a los demás
- Venganza a lo grande: vende la casa familiar aprovechando un viaje de su infiel marido
- La Policía pide a los medios y testigos que no difundan en las redes información de redadas ...
- Asesina a su madre y oculta el cadáver en la nevera durante 13 días

+ ver más

- Carrefour se suma al Black Friday con descuentos de hasta el 30%
- Movistar renueva todas sus tarifas prepago e incorpora nuevas opciones de datos con 4G+
- El Banco de España destaca la "elevada"

ACTUALIDAD FEAD

Salud al día

ENLACES DE INTERÉS



Síndrome del Intestino Irritable



20 de noviembre de 2015

LOS FACTORES GENÉTICOS DETERMINAN EL 60% DE LA VARIABILIDAD EN LOS INDICADORES DE OBESIDAD

MADRID, 20 (EUROPA PRESS)

Los factores genéticos de cada persona determinan el 60 por ciento de la variabilidad en los indicadores de obesidad, aunque con el conocimiento actual los expertos solo son capaces de explicar alrededor del 2 por ciento de esta variabilidad, según ha explicado el integrante del Grupo GENUd de la Universidad de Zaragoza, el profesor Luis Moreno.

"Sin embargo, a pesar de estos datos, nuevos factores han sido descritos en los últimos años, como la epigenética", ha informado Moreno en el simposio dedicado a los factores que determinan el desarrollo de la obesidad, celebrado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) en el marco del XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN).

Actualmente, los esfuerzos en el área de la obesidad, que tiene un alto impacto en el desarrollo de complicaciones nutricionales y metabólicas, están enfocados a la búsqueda de nuevas estrategias, de tratamiento y de prevención. La grasa parda y la epigenética están siendo determinantes para ello.

La epigenética es el conjunto de procesos químicos que varían según la predisposición de cada persona. Aquellos con más predisposición al sobrepeso tendrán una mayor probabilidad de cambios epigenéticos. "La epigenética condiciona la expresión o no de ciertos genes mediante la exposición de un individuo a unas determinadas condiciones ambientales, entre las que tiene gran importancia la alimentación. Por tanto, es en parte modificable (contrariamente a la información genética, que en principio no lo es) si sometemos al individuo a diferentes estímulos", ha añadido el especialista.

El balance energético, la alimentación y la falta de actividad física son los factores que más influyen en la aparición de obesidad, aunque el efecto de estos no es igual en todas las personas, si no que depende de los componentes genéticos. "Ello plantea la posibilidad de proponer recomendaciones personalizadas sobre ingesta y otros estilos de vida", ha afirmado Moreno.

El profesor también ha añadido que el ambiente uterino condiciona una serie de respuestas metabólicas. "Estas pueden contribuir en algunos individuos al desarrollo de un acúmulo de grasa corporal, que empezará durante los primeros meses de la vida. También en estos meses, el tipo de alimentación (lactancia materna o artificial) condicionará la evolución de la composición corporal del niño".

Respecto a la grasa parda, "se está planteando el papel del tejido adiposo pardo, cuya existencia se ha descrito en los últimos años, ya que es un elemento que influye de manera importante en el metabolismo energético y puede ser decisivo para desarrollar nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en relación con la obesidad", ha explicado el Luis Moreno.

RIESGO CARDIOVASCULAR

En el congreso también se ha tratado la relación entre la obesidad y la aparición de complicaciones asociadas al riesgo cardiovascular. "Tanto la obesidad como el síndrome metabólico se asocian a la presencia de una inflamación de bajo grado. Asimismo, también se asocia a la presencia de algunos estilos de vida poco saludables y, por lo tanto, la mejor comprensión de los mismos contribuirá al desarrollo de nuevas estrategias para evitar este fenómeno inflamatorio", ha explicado el catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de la FINUT, el profesor Ángel Gil.

JAVASCRIPT DESHABILITADO

La página que está viendo requiere para su funcionamiento el uso de JavaScript. Si lo ha deshabilitado intencionadamente, por favor vuelva a activarlo.

FEAD: Noticias de Salud - Los factores genéticos determinan el 60% de la variabilidad en los indicadores de obesidad

proceso de envejecimiento.

Entre estas estrategias, Gil ha señalado que "se pueden considerar algunos componentes de los alimentos con elevado poder antioxidante, como es el caso del resveratrol. Se ha discutido de manera específica sus efectos a nivel del tejido adiposo y su papel en el desarrollo de la obesidad y sus complicaciones, como un modelo a valorar también en el caso de otros agentes antioxidantes naturales".

ESTADO NUTRICIONAL DE LAS POBLACIONES

Otro simposio del congreso se ha celebrado para repasar los métodos y técnicas de encuestas alimentarias y su armonización en Europa, así como la construcción de bases de datos de composición de alimentos en base a los estándares de INFOOD (red mundial de expertos en composición de los alimentos cuyo fin es mejorar la calidad, la disponibilidad, la fiabilidad y la utilización de los datos de composición de alimentos) y EuroFIR (asociación Internacional sin ánimo de lucro, encargada en Europa de coordinar las actividades de las bases de datos europeas y velar por su armonización y la calidad de los datos) y su aplicación a una futura armonización de LATINFOODS.

"Es necesario armonizar las técnicas utilizadas en la valoración nutricional de poblaciones entre diferentes países y regiones. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha puesto en marcha distintas iniciativas para unificar la metodología de estas encuestas y establecer estándares para la Unión Europea con dos objetivos principales: hacer comparables los datos de consumo de alimentos en los diferentes estados miembro e iniciar un estudio paneuropeo de consumo alimentario, el Proyecto EU Menú", ha informado el catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y tecnología de los Alimentos 'José Mataix' (INYTA) de la Universidad de Granada, el profesor Emilio de la Victoria.

En cuanto a la estructura de la dieta española, este experto concluye que "cada vez es más cercana a una dieta occidental globalizada, con alto consumo de alimentos de origen animal y escaso de frutas y verduras. Esto es especialmente cierto en la población adulta joven".

[« volver a salud al día](#)

Comentar

* Autor:

Titular:

* Comentario:

* Escriba el texto mostrado en la imagen



enviar comentario

limpiar

* Campos obligatorios

INICIO

QUIENES SOMOS

- BIENVENIDA
- MISIÓN, VISIÓN Y VALORES
- ORGANIZACIÓN
- ESTATUTOS
- MEMORIA FEAD 2012-2013

QUÉ HACEMOS

- ACTIVIDADES FEAD
- INVESTIGACIÓN Y FORMACIÓN
- FEAD SOLIDARIO

APARATO DIGESTIVO

- CONOZCA SU APARATO DIGESTIVO
- VIAJE VIRTUAL POR EL APARATO DIGESTIVO
- ENFERMEDADES Y SÍNTOMAS
- PRUEBAS DIAGNÓSTICAS
- RECOMENDACIONES FEAD
- MENÚS SALUDIGESTIVOS

PRENSA

- CONVOCATORIAS
- NOTAS DE PRENSA
- GALERÍA MULTIMEDIA
- REPERCUSIÓN MEDIÁTICA
- CONTACTO DE PRENSA

CONTACTO

Avalada por:
SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PATOLOGÍA DIGESTIVA



Nosotros
suscribimos los
Principios del
código
HONcode
Compruebe lo
aquí.

[AVISO LEGAL](#)

copyright©2015

[PÁGINAS WEB](#)

Sancho Dávila, 6 - 28028 Madrid • fundacion@saludigestivo.es • Telf.: 91 402 13 53

ÚLTIMA MODIFICACIÓN: 03/09/2014



SIMPOSIO SOBRE NUTRICIÓN

La grasa parda y la epigenética, claves en las nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en obesidad

Así lo ha señalado Luis Moreno, de la Universidad de Zaragoza, en el marco del XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN), que ha tenido lugar en la República Dominicana.

CF | redaccion@correofarmaceutico.com | 20/11/2015 14:30

compartir     

0 comentarios

Herramientas de Contenido

La grasa parda y la epigenética serían claves en las nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en obesidad. Así lo ha señalado Luis Moreno, del Grupo Genud de la Universidad de Zaragoza, durante el simposio dedicado a los factores que determinan el desarrollo de la obesidad, celebrado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) en el marco del XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN), que ha tenido lugar en la República Dominicana.

En este sentido, sobre la grasa parda, el especialista ha destacado que "se está planteando el papel del tejido adiposo pardo, ya que es un elemento que influye de manera importante en el metabolismo energético". Asimismo, Moreno ha añadido que "la epigenética condiciona la expresión o no de ciertos genes mediante la exposición de un individuo a unas determinadas condiciones ambientales, entre las que tiene gran importancia la alimentación. Por tanto, es en parte modificable si sometemos al individuo a diferentes estímulos".

El balance energético, la alimentación y la falta de actividad física serían los aspectos que más influyen en la aparición de obesidad. Según este profesional, "el efecto de estos factores no es el mismo en todas las personas, sino que depende de algunos componentes genéticos. Ello plantea la posibilidad de proponer recomendaciones personalizadas sobre ingesta y otros estilos de vida". Además, el ambiente uterino condiciona una serie de respuestas metabólicas que programan al organismo para responder a los estímulos externos después del nacimiento. Estas respuestas, según Moreno, podrían "contribuir en algunos individuos al desarrollo de un acúmulo excesivo de grasa corporal, que empezará durante los primeros meses de la vida".

OBESIDAD, RIESGO CARDIOVASCULAR

Por otra parte, La Finut también ha organizado el simposio *Impacto de la obesidad en la aparición de complicaciones asociadas al riesgo cardiovascular*, en el que Ángel Gil, Catedrático del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de la Finut, ha asegurado que "se ha observado que el síndrome metabólico aparece en la infancia y adolescencia; sin embargo, todavía se discuten los criterios para su diagnóstico". Es más, a su juicio, "tanto la obesidad como el síndrome metabólico se asocian a la presencia de una inflamación de bajo grado".

Otro de los simposios organizados por la FINUT ha tenido como objetivo revisar las principales herramientas para evaluar el estado nutricional de las poblaciones. Así, Emilio de la Victoria, catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos José Mataix de la Universidad de Granada, ha resaltado "es necesario armonizar las técnicas utilizadas en la valoración nutricional de poblaciones entre diferentes países y regiones".

0 comentarios

Herramientas de Contenido

Gracias por su comentario

BUSCAR
NOTICIAS POR
AUTONOMÍA

BUSCAR

Encuestas

¿Cree que la libertad de descuentos tendrá un gran impacto en la economía de las farmacias?

- ☐ Si. La botica se beneficiará de un aumento de la competencia entre empresas
- ☐ Habrá menos descuentos ante un previsible mercado en contención
- ☐ No habrá cambios significativos. Se normalizarán incentivos que ya se hacían
- ☐ Impactará en negativo, porque conllevará más recortes de la Administración

VOTAR

VER RESULTADOS

¿Cree que se ha avanzado en la asimilación de la botica como centro sanitario de servicios?

[ver listado completo](#)

Más sobre Medicina

Diez comunidades autónomas vacunarán a las embarazadas contra la tos ferina

por E. P. | redaccion@correofarmaceutico.com
La incidencia de la tos ferina en recién nacidos ha aumentado en España en los últimos años. Ante las últimas muertes, los pediatras recomiendan vacunar a las gestantes en el último trimestre.

La ingesta de omega 3 en el embarazo reduciría el riesgo de anemia en el niño

por CF | redaccion@correofarmaceutico.com

| | | | | | | | |
|---------|------------------|----------|---------------|--------------------|--------------------|---------------|---|
| PORTADA | CENTROS DE SALUD | HOSPITAL | INVESTIGACIÓN | PACIENTES DE CERCA | SERVICIOS SOCIALES | PROFESIONALES | Q |
| OPINIÓN | | | | | | | |


NUEVO NISSAN PULSAR desde **13.900€***

PLAN FIVE
— INCLUIDO —

+ 3 Años de mantenimiento,
 garantía y asistencia en carretera

DESCÚBRELO





Investigación

Por S. A. D. | Viernes, 20 Noviembre 2015 13:36

CONGRESO DE NUTRICIÓN

La grasa parda y la epigenética, claves en las nuevas estrategias terapéuticas contra la obesidad

El tejido adiposo pardo convierte en energía los triglicéridos y la glucosa en sangre, influyendo de manera importante en el metabolismo energético

Vote este artículo ☆☆☆☆☆ (0 votos)

Imprimir | Email | 0 Comentarios



pixabay.com

La obesidad tiene un alto impacto en el desarrollo de complicaciones nutricionales y metabólicas. Actualmente, los esfuerzos en este ámbito están enfocados a la búsqueda de nuevas estrategias de tratamiento y de prevención. En este sentido, el papel de la grasa parda -que, a diferencia de la grasa normal, convierte en energía los triglicéridos y glucosa circulantes en sangre- y la epigenética están siendo determinantes.

En concreto, "se está planteando el papel del tejido adiposo pardo, cuya existencia se ha descrito en los últimos años, ya que es un elemento que influye de manera importante en el metabolismo energético y puede ser decisivo para desarrollar nuevas

Guía de la salud



¿Buscas un especialista?

Disponemos de un amplio listado de profesionales de la salud y los Servicios Sociales

de Salamanca y provincia.

- Guía de la salud
- Guía de servicios sociales

Clase C
Sportive Avantgarde
 con mantenimiento incluido*.




 Mercedes-Benz



importante en el metabolismo energético y puede ser decisivo para desarrollar nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en relación con la obesidad", según ha explicado el profesor Luis Moreno, del Grupo GENUD de la Universidad de Zaragoza, durante un simposio dedicado a los factores que determinan el desarrollo de la obesidad, celebrado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) en el marco del XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN).

Por otro lado, "los factores relacionados con la herencia determinan el 60% de la variabilidad en los indicadores de obesidad", aunque "con el conocimiento actual solo somos capaces de explicar alrededor del 2% de esta variabilidad". Sin embargo, "nuevos factores han sido descritos en los últimos años como la epigenética", ha asegurado este experto durante el encuentro, que ha tenido lugar en la República Dominicana.

La epigenética es el conjunto de procesos químicos que varían según la predisposición de cada persona. Aquellas con más predisposición al sobrepeso, tendrán una mayor probabilidad de cambios epigenéticos.

"La epigenética condiciona la expresión o no de ciertos genes mediante la exposición de un individuo a unas determinadas condiciones ambientales, entre las que tiene gran importancia la alimentación. Por tanto, es en parte modificable (contrariamente a la información genética, que en principio no lo es) si sometemos al individuo a diferentes estímulos", ha aclarado el profesor Moreno.

El balance energético, la alimentación y la falta de actividad física son los factores que más influyen en la aparición de obesidad. Según este profesional, "el efecto de estos factores no es el mismo en todas las personas, sino que depende de algunos componentes genéticos, lo que plantea la posibilidad de proponer recomendaciones personalizadas sobre ingesta y otros estilos de vida".

Asimismo, el ambiente uterino condiciona una serie de respuestas metabólicas que programan al organismo para responder a los estímulos externos después del nacimiento. "Estas respuestas metabólicas pueden contribuir en algunos individuos al desarrollo de un acumulo excesivo de grasa corporal, que empezará durante los primeros meses de la vida. También en estos meses, el tipo de alimentación (lactancia materna o artificial) condicionará la evolución de la composición corporal del niño", ha afirmado.

Riesgo cardiovascular

La FINUT también ha organizado el simposio *Impacto de la obesidad en la aparición de complicaciones asociadas al riesgo cardiovascular*, en el que, el profesor Ángel Gil, catedrático del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación, ha asegurado que se ha observado "que el síndrome metabólico aparece en la infancia y adolescencia; sin embargo, todavía se discuten los criterios para su diagnóstico". A este respecto, "en los últimos años han aparecido marcadores específicos, como la mieloperoxidasa, que pueden contribuir a aclarar este tema".

Para este especialista, "tanto la obesidad como el síndrome metabólico se asocian a la presencia de una inflamación de bajo grado". Asimismo, también se relacionan "con la presencia de algunos estilos de vida poco saludables y, por lo tanto, la mejor comprensión de los mismos contribuirá al desarrollo de nuevas estrategias para evitar este fenómeno inflamatorio".

Entre estas estrategias, el presidente de la FINUT señala que se pueden considerar "algunos componentes de los alimentos con elevado poder antioxidante, como es el caso del resveratrol". Sus efectos "a nivel de tejido adiposo y su papel en el desarrollo de la obesidad y sus complicaciones se han discutido de manera específica como un modelo a valorar también en el caso de otros agentes antioxidantes naturales".

Evaluación nutricional de poblaciones

Otro de los simposios organizados por la FINUT ha tenido como objetivo revisar las principales herramientas para evaluar el estado nutricional de las poblaciones. Así, se ha realizado un repaso a los métodos y técnicas de encuestas alimentarias y su armonización en Europa y a la construcción de bases de datos de composición de alimentos en base a los estándares de INFOOD (red mundial de expertos en composición de los alimentos cuyo fin es mejorar la calidad, la disponibilidad, la fiabilidad y la utilización de los datos de composición de alimentos) y EuroFIR.


Estamos cerca de ti

EL HAMBRE SIGUE AHÍ
GRAN RECOGIDA DE ALIMENTOS 2015
27 Y 28 DE NOVIEMBRE



Opinión

= MÁS SALUD =

Una nueva oportunidad...

Martes, 24 Noviembre 2015 00:35

***Directora de Enfermería. Complejo Asistencial de Salamanca**

"La Enfermería tiene que tener un papel más importante del que ha tenido hasta ahora en el conjunto de la Sanidad; es de destacar su labor en la educación al paciente en la continuidad asistencial, en el entorno sociosanitario en la estrategia al paciente crónico."

Elvira Velasco Morillo*

= SALUSPOT TE CUIDA =

Las claves de la EPOC y su relación con el tabaco

Lunes, 23 Noviembre 2015 01:48

***Neumólogo y miembro de Saluspot**

"EPOC son las siglas de enfermedad pulmonar obstructiva crónica, que se define como una obstrucción al flujo aéreo secundaria a la inhalación crónica de irritantes, básicamente humo de cigarrillo. Hasta un 70% de los pacientes con EPOC en fases no avanzadas ignoran que la padecen. El síntoma principal, incluso en jóvenes, es ser fumador y toser y expectorar más de dos meses al año, durante dos o tres años consecutivos."

Josep Morera Prat*

= SANIDAD SANA =

Repaso a las reivindicaciones de las 'mareas blancas'

Sábado, 21 Noviembre 2015 13:22

***Asociación para la Defensa de la Sanidad Pública de Salamanca (ADSP)**


"¿Qué ha pasado desde la última protesta ciudadana, en forma de marea blanca, del pasado de mes mayo? ¿Se han conseguido las reivindicaciones ciudadanas? Vamos a ver: la construcción del nuevo hospital va a buen ritmo e, incluso, según información conseguida a través de la Gerencia del hospital, como se han certificado obras por los 22 millones de

normas y la armonización de los datos de composición de alimentos; y *Latinfoods* (asociación internacional encargada en Europa de coordinar las actividades de las bases de datos europeas y velar por su armonización y la calidad de los datos) y su aplicación a una futura armonización de *LATINFOODS*.

Según el profesor Emilio de la Victoria, catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos José Mataix (INYTA) de la Universidad de Granada, "es necesario armonizar las técnicas utilizadas en la valoración nutricional de poblaciones entre diferentes países y regiones". En este sentido, ha dicho, "la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha puesto en marcha distintas iniciativas para unificar la metodología de estas encuestas y establecer estándares para la Unión Europea con dos objetivos principales: hacer comparables los datos de consumo de alimentos en los diferentes estados miembro e iniciar un estudio paneuropeo de consumo alimentario, el Proyecto *EU Menú*".

En cuanto a la estructura de la dieta española, este experto concluye que cada vez "es más cercana a una dieta occidental globalizada, con alto consumo de alimentos de origen animal y escaso de frutas y verduras", algo especialmente cierto "en la población adulta joven".

Tweet

 Obesidad Sobrepeso Nutrición

Artículos relacionados

- La obesidad y el sobrepeso son responsables de casi uno de cada dos casos de diabetes
- Sólo el 5% de los pacientes candidatos a cirugía bariátrica accede a esta intervención
- Tres de cada diez niños en España tienen sobrepeso u obesidad, advierte la OCDE
- Las comidas en familia, claves para el buen estado nutricional de los escolares
- La dieta española, cada vez más próxima al modelo globalizado: alto consumo de alimentos de origen animal y pocas verduras

Más en esta categoría: « La AECC destinará siete millones de euros más a investigar sobre el cáncer en 2016 Identifican mutaciones genéticas relacionadas con el origen de la leucemia mieloide aguda »

Deja un comentario

No está permitido escribir comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes. Reservado el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

*Campos obligatorios.

(*)Escribe tu nombre ...

(*)Escribe email ...

Escribe la URL de tu sitio Web ...

Mensaje

(*)Escribe la palabra que ves a continuación

Enviar comentario

[volver arriba](#)

euros presupuestados para 2015, se están disponiendo de otros 11 millones, comprometidos si se certificaba la primera cantidad."

Pablo de Unamuno*

= SALUSPOT TE CUIDA =

Causas y tratamientos de la mordida cruzada

Domingo, 22 Noviembre 2015 01:39

***Ortodoncista y miembro de Saluspot**

"Años atrás no se prestaba atención a corregir la posición de los dientes. De hecho, tener los dientes torcidos era algo prácticamente habitual, ya sea por el inexistente desarrollo de una buena técnica o, simplemente, por desconocimiento de las consecuencias que esto podría suponer para la salud bucal. En otras palabras, no estaba de moda. "

Carmen Ruiz Ruiz*


ESTÉTICA ONCOLÓGICA

923 604 670
601 396 916

AVDA. MARISTAS 6
SALAMANCA

A fondo



Tres de cada diez niños en España tienen sobrepeso u obesidad, advierte la OCDE

La Organización para la Cooperación Económica y el Desarrollo ...

[Leer más](#)



La historia de una luchadora

El hermano de Alba, con cinco años, dice que de mayor va a s

...
[Leer más](#)

Noticias de Salud

Un blog con noticias de actualidad relacionadas con el mundo de la salud. Novedades, encuestas, estudios, informes, entrevistas. Con un sencillo lenguaje dirigido a todo el mundo. Y algunos consejos turísticos para pasarlo bien

sábado, 21 de noviembre de 2015

La grasa parda y la epigenética, claves en las nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en obesidad

FINUT ha estado presente con tres simposios en el XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN), Nutrición para el desarrollo sostenible

La grasa parda y la epigenética, claves en las nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en obesidad

- A diferencia de la grasa normal, el tejido adiposo pardo convierte en energía los triglicéridos y glucosa circulantes en sangre influyendo de manera importante en el metabolismo energético
- La epigenética condiciona la expresión o no de ciertos genes mediante la exposición de un individuo a determinadas condiciones ambientales, entre las que tiene gran importancia la alimentación; por lo que es en parte modificable, a diferencia de la genética
- El efecto del balance energético, la alimentación o actividad física dependen de componentes genéticos, por lo que se plantea proponer recomendaciones personalizada sobre la ingesta y estilos de vida
- Los factores genéticos determinan el 60% de la variabilidad en los indicadores de obesidad pero, actualmente, solo somos capaces de explicar alrededor del 2% de esta variabilidad, aspecto en el que la descripción de factores como la epigenética será crucial

Publicado por Francisco Acedo en 6:31



Etiquetas: epigenética, grasa parda, Obesidad, pacientes, salud

No hay comentarios:

Publicar un comentario en la entrada

Entrada más reciente

Página principal

Entrada antigua

Suscribirse a: Enviar comentarios (Atom)

Un Diario Digital al Día - Digital Paper from Marbella to Gibraltar

Al Sol de la Costa 
DIARIO DIGITAL

El Mejor Diario Digital desde Marbella hasta Gibraltar

WE ORGANIZE ALL TYPE OFF EVENTS ,AND MORE YET HEALTH EVENTS



COORDINAMOS Y ORGANIZAMOS TODO TIPO DE EVENTO DE SALUD Y AUN CON NUESTRO GABINETE DE PRENSA UN GRAN EVENTO SERA CON EL APOYO DE PERIODISTA DE SALUD ACEDO TORREGROSA COMUNICACIÓN EN TODA ESPAÑA

Asesores de Comunicación y Gabinete de Prensa



FRACITOR12@HOTMAIL.COM

CIT Marbella



Somos miembros del CIT Marbella



GLOBEDIA



Feedjit

Feedjit Live Blog Stats



Acceso Usuarios



Tu cuenta gratis



Buscar noticias



Facedo



La grasa parda y la epigenética, claves en las nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en obesidad?

7
votos



21/11/2015 15:31

IOJUT ha estado presente con tres simposios en el XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN), Nutrición para el desarrollo sostenible

La grasa parda y la epigenética, claves en las nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en obesidad · A diferencia de la grasa normal, el tejido adiposo pardo convierte en energía los triglicéridos y glucosa circulantes en sangre influyendo de manera importante en el metabolismo energético

- La epigenética condiciona la expresión o no de ciertos genes mediante la exposición de un individuo a determinadas condiciones ambientales, entre las que tiene gran importancia la alimentación; por lo que es en parte modificable, a diferencia de la genética
- El efecto del balance energético, la alimentación o actividad física dependen de componentes genéticos, por lo que se plantea proponer recomendaciones personalizada sobre la ingesta y estilos de vida
- Los factores genéticos determinan el 60% de la variabilidad en los indicadores de obesidad pero, actualmente, solo somos capaces de explicar alrededor del 2% de esta variabilidad, aspecto en el que la descripción de factores como la epigenética será crucial



M'agrada

Twitter

Noticias Relacionadas

- 1 Nuevas pistas sobre causantes de la obesidad
- 2 10 Alimentos que nos ayudan a deshacernos de la celulitis
- 3 Actividades que ayudan a los hombres a quemar grasa corporal rápidamente
- 4 El ejercicio sin dieta no reduce la grasa del cuerpo
- 5 Dieta baja en grasa ayuda a la fatiga en las personas con Esclerosis Múltiple
- 6 Ejercicios quema grasas para tonificar los músculos

Impresionante 

Su voto: Ninguno Promedio: 5 (1 voto)

Rate

La grasa parda y la epigenética, claves en las nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en obesidad

22-11-2015

 Imprimir

La obesidad tiene un alto impacto en el desarrollo de complicaciones nutricionales y metabólicas. Actualmente, los esfuerzos en esta área están enfocados a la búsqueda de nuevas estrategias, tanto de tratamiento como de prevención. En este sentido, el papel de la grasa parda –a diferencia de la grasa normal, esta grasa convierte en energía los triglicéridos y glucosa circulantes en sangre- y la epigenética están siendo determinantes.

En concreto, sobre la grasa parda, "se está planteando el papel del tejido adiposo pardo, cuya existencia se ha descrito en los últimos años, ya que es un elemento que influye de manera importante en el metabolismo energético y puede ser decisivo para desarrollar nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en relación con la obesidad", ha explicado el Prof. Luis Moreno, del Grupo GENUD de la Universidad de Zaragoza, durante el simposio dedicado a los factores que determinan el desarrollo de la obesidad, celebrado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) en el marco del XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN), que ha tenido lugar en la República Dominicana.

Por otro lado, "los factores relacionados con la herencia determinan el 60% de la variabilidad en los indicadores de obesidad. Pero, con el conocimiento actual, solo somos capaces de explicar alrededor del 2% de esta variabilidad. Sin embargo, nuevos factores han sido descritos en los últimos años como la epigenética", asegura este experto.

La epigenética es el conjunto de procesos químicos que varían según la predisposición de cada persona. Aquellas con más predisposición al sobrepeso, tendrán una mayor probabilidad de cambios epigenéticos.

"La epigenética condiciona la expresión o no de ciertos genes mediante la exposición de un individuo a unas determinadas condiciones ambientales, entre las que tiene gran importancia la alimentación. Por tanto, es en parte modificable (contrariamente a la información genética, que en principio no lo es) si sometemos al individuo a diferentes estímulos", añade el Prof. Moreno.

El balance energético, la alimentación y la falta de actividad física son los factores que más influyen en la aparición de obesidad. Según este profesional, "el efecto de estos factores no es el mismo en todas las personas, sino que depende de algunos componentes genéticos. Ello plantea la posibilidad de proponer recomendaciones personalizadas sobre ingesta y otros estilos de vida".

Asimismo, el ambiente uterino condiciona una serie de respuestas metabólicas que programan al organismo para responder a los estímulos externos después del nacimiento. "Estas respuestas metabólicas pueden contribuir en algunos individuos al desarrollo de un acúmulo excesivo de grasa corporal, que empezará durante los primeros meses de la vida. También en estos meses, el tipo de alimentación (lactancia materna o artificial) condicionará la evolución de la composición corporal del niño", afirma.

Riesgo cardiovascular

La FINUT también ha organizado el simposio "Impacto de la obesidad en la aparición de complicaciones asociadas al riesgo cardiovascular", en el que, el Prof. Ángel Gil, Catedrático del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de la FINUT, ha asegurado que "se ha observado que el síndrome metabólico aparece en la infancia y adolescencia; sin embargo, todavía se discuten los criterios para su diagnóstico. En los últimos años han aparecido una serie de marcadores específicos, como la mieloperoxidasa, que pueden contribuir a aclarar este tema".

Para este especialista, "tanto la obesidad como el síndrome metabólico se asocian a la presencia de una inflamación de bajo grado. Asimismo, también se asocia a la presencia de algunos estilos de vida poco saludables y, por lo tanto, la mejor comprensión de los mismos contribuirá al desarrollo de nuevas estrategias para evitar este fenómeno inflamatorio".

Entre estas estrategias, el presidente de la FINUT señala que "se pueden considerar algunos componentes de los alimentos con elevado poder antioxidante, como es el caso del resveratrol. Se ha discutido de manera específica sus efectos a nivel del tejido adiposo y su papel en el desarrollo de la obesidad y sus complicaciones, como un modelo a valorar también en el caso de otros agentes antioxidantes naturales".

Estudios de evaluación nutricional de poblaciones

Otro de los simposios organizados por la FINUT ha tenido como objetivo revisar las principales herramientas para evaluar el estado nutricional de las poblaciones. Durante el simposio se ha realizado un repaso a los métodos y técnicas de encuestas alimentarias y su armonización en Europa, así como la construcción de bases de datos de composición de alimentos en base a los estándares de INFOOD (red mundial de expertos en composición de los alimentos cuyo fin es mejorar la calidad, la disponibilidad, la fiabilidad y la utilización de los datos de composición de alimentos) y EuroFIR (asociación internacional sin ánimo de lucro, encargada en Europa de coordinar las

Destacadas

[Más Comentadas](#) [Más Leídas](#)

- > [Saborear lo cubano: la gastronomía no conoce fronteras](#)
- > [La malanga y sus posibilidades en la cocina cubana](#)
- > [CECRV renueva sus cargos electos y refuerza su compromiso en la campaña sobre el vino con D.O. que lanzará en 2016](#)

Otras noticias

- > [La Universidad de Jaén inicia el reclutamiento de los 300 jiennenses que participarán en el estudio Predimed Plus](#)
- > [La pasta como alimento saludable](#)
- > [Los "peques" más sanos meriendan con pan](#)
- > [La cerveza ayuda durante la menopausia](#)
- > [Cinco motivos para beber zumos de frutas](#)

actividades de las bases de datos europeas y velar por su armonización y la calidad de los datos) y su aplicación a una futura armonización de LATINFOODS.

Según el Prof. Emilio de la Victoria, catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos "José Mataix" (INYTA) de la Universidad de Granada, "es necesario armonizar las técnicas utilizadas en la valoración nutricional de poblaciones entre diferentes países y regiones. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha puesto en marcha distintas iniciativas para unificar la metodología de estas encuestas y establecer estándares para la Unión Europea con dos objetivos principales: hacer comparables los datos de consumo de alimentos en los diferentes estados miembro e iniciar un estudio paneuropeo de consumo alimentario, el Proyecto EU Menú".

En Latinoamérica existen estudios que describen la evaluación nutricional de distintas poblaciones. Sin embargo, el Prof. Martínez de la Victoria, señala que "la comparabilidad de dichos estudios es difícil debido a que los métodos utilizados (tamaño muestral, edades, sistemas de encuesta, bases de datos de composición de alimentos, índices de calidad utilizados, etc.) no son los mismos, lo que hace difícil hacer un diagnóstico de los problemas de malnutrición por defecto o por exceso de la población Latinoamericana para intentar encontrar soluciones globales".

En cuanto a la estructura de la dieta española, este experto concluye que "cada vez es más cercana a una dieta occidental globalizada, con alto consumo de alimentos de origen animal y escaso de frutas y verduras. Esto es especialmente cierto en la población adulta joven".

EVALFINUT®, una nueva aplicación

Próximamente la FINUT dará a conocer el programa informático EVALFINUT, una aplicación que se alojará en la página web de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y que permite transformar los datos obtenidos de las encuestas de consumo de alimentos en energía y nutrientes para su posterior valoración. Su utilización será gratuita y solo requiere registrarse en el sistema y solicitar su utilización.

El funcionamiento del programa es online y las Bases de Datos Nutricionales que están incluidas son: Base de Datos Española de Composición de Alimentos BEDCA 2.0 y National Nutrient Database for Standard (Reference Release 27) (USDA, Estados Unidos). Permite descargarse la dieta valorada, comparar la ingesta de nutrientes con las Ingestas Dietéticas de Referencia (IOM, 2010), personalizar la tabla de composición de alimentos introduciendo nuevos alimentos o platos elaborados de interés para el investigador.

Sobre la FINUT

La Fundación Iberoamericana de Nutrición es una entidad sin ánimo de lucro que nace en febrero de 2011, con el objetivo de promover el avance en el conocimiento, desarrollo, investigación e innovación en las ciencias de la Nutrición y Alimentación a través de la cooperación internacional en el marco de Iberoamérica y a través de una conjugación de esfuerzos procedentes de distintas esferas de la sociedad.

FINUT trabaja con instituciones públicas y privadas en aras de desarrollar recursos que, principalmente, serán empleados en la formación de jóvenes científicos en las materias científicas de Nutrición y Alimentación.



Enviar nuevo comentario

Nombre:
E-mail:
El contenido de este campo se mantiene como privado y no se muestra públicamente.

Página web:
Asunto:

Comentario: *

CAPTCHA

Esta pregunta es para probar si usted es un visitante humano y para evitar el spam automatizado.



¿Cuál es el código de la imagen?: *

Introduzca los caracteres que aparecen en la imagen.

[Inicio](#) [Contáctenos](#) [Otras ediciones](#) [Mapa del sitio](#) [Publique su noticia](#) [Suscríbese](#) [¿Quiénes Somos?](#) [Directorio de Restaurantes](#)

mujeremprendedora

En cuanto pones un pie
en Andalucía, ya no eres tú.

[Inicio](#) [Actualidad](#) [Protagonistas](#) [Perfiles](#) [Entrevistas](#) [Mujeres en la historia](#) [Opiniones](#) [A fondo](#)

Prevención de la obesidad

[Inicio](#)

[SALUD](#)

[Prevención de la obesidad](#)



23 noviembre, 2015

Compartir

La obesidad tiene un alto impacto en el desarrollo de complicaciones nutricionales y metabólicas.

Actualmente, los esfuerzos en esta área están enfocados a la búsqueda de nuevas estrategias, tanto de tratamiento como de prevención. En este sentido, el papel de la grasa parda –a diferencia de la grasa normal, esta grasa convierte en energía los triglicéridos y glucosa circulantes en sangre- y la epigenética están siendo determinantes.

En concreto, sobre la grasa parda, “se está planteando el papel del tejido adiposo pardo, cuya existencia se ha descrito en los últimos años, ya que es un elemento que influye de manera importante en el metabolismo energético y puede ser decisivo para desarrollar nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en relación con la obesidad”, ha explicado el Prof. Luis Moreno, del Grupo GENUD de la Universidad de Zaragoza, durante el simposio dedicado a los factores que determinan



BUSCADOR

Buscar:

Buscar

VISIONES



Tiempos difíciles

Tengo la sensación que esta etapa histórica se recordará como un contrapunto entre el horror y el progreso. En la última década habíamos visto c[...]



En agosto, durante el simposio dedicado a los factores que determinan el desarrollo de la obesidad, celebrado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) en el marco del XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN), que ha tenido lugar en la República Dominicana.

Por otro lado, “los factores relacionados con la herencia determinan el 60% de la variabilidad en los indicadores de obesidad. Pero, con el conocimiento actual, solo somos capaces de explicar alrededor del 2% de esta variabilidad. Sin embargo, nuevos factores han sido descritos en los últimos años como la epigenética”, asegura este experto.

La epigenética es el conjunto de procesos químicos que varían según la predisposición de cada persona. Aquellas con más predisposición al sobrepeso, tendrán una mayor probabilidad de cambios epigenéticos.

“La epigenética condiciona la expresión o no de ciertos genes mediante la exposición de un individuo a unas determinadas condiciones ambientales, entre las que tiene gran importancia la alimentación. Por tanto, es en parte modificable (contrariamente a la información genética, que en principio no lo es) si sometemos al individuo a diferentes estímulos”, añade el Prof. Moreno.

El balance energético, la alimentación y la falta de actividad física son los factores que más influyen en la aparición de obesidad. Según este profesional, “el efecto de estos factores no es el mismo en todas las personas, sino que depende de algunos componentes genéticos. Ello plantea la posibilidad de proponer recomendaciones personalizadas sobre ingesta y otros estilos de vida”.

Asimismo, el ambiente uterino condiciona una serie de respuestas metabólicas que programan al organismo para responder a los estímulos externos después del nacimiento. “Estas respuestas metabólicas pueden contribuir en algunos individuos al desarrollo de un acúmulo excesivo de grasa corporal, que empezará durante los primeros meses de la vida. También en estos meses, el tipo de alimentación (lactancia materna o artificial) condicionará la evolución de la composición corporal del niño”, afirma.

Riesgo cardiovascular

La FINUT también ha organizado el simposio “Impacto de la obesidad en la aparición de complicaciones asociadas al riesgo cardiovascular”, en el que, el Prof. Ángel Gil, Catedrático del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de la FINUT, ha asegurado que “se ha observado que el síndrome metabólico aparece en la infancia y adolescencia; sin embargo, todavía se discuten los criterios para su diagnóstico. En los últimos años han aparecido una serie de marcadores específicos, como la mieloperoxidasa, que pueden contribuir a aclarar este tema”. Para este especialista, “tanto la obesidad como el síndrome metabólico se asocian a la presencia de una inflamación de bajo grado. Asimismo, también se asocia a la presencia de algunos estilos de vida poco saludables y, por lo tanto, la mejor comprensión de los mismos contribuirá al desarrollo de nuevas estrategias para evitar este



Zapatos rojos, más allá del símbolo

Decenas, cientos de zapatos rojos de mujer dispuestos ordenadamente a lo largo de un recorrido urbano, como una procesión de dolor. Una marcha de mujer[...]

KIOSCO



fenómeno inflamatorio”.

Entre estas estrategias, el presidente de la FINUT señala que “se pueden considerar algunos componentes de los alimentos con elevado poder antioxidante, como es el caso del resveratrol. Se ha discutido de manera específica sus efectos a nivel del tejido adiposo y su papel en el desarrollo de la obesidad y sus complicaciones, como un modelo a valorar también en el caso de otros agentes antioxidantes naturales”.

Estudios de evaluación nutricional de poblaciones

Otro de los simposios organizados por la FINUT ha tenido como objetivo revisar las principales herramientas para evaluar el estado nutricional de las poblaciones. Durante el simposio se ha realizado un repaso a los métodos y técnicas de encuestas alimentarias y su armonización en Europa, así como la construcción de bases de datos de composición de alimentos en base a los estándares de INFOOD (red mundial de expertos en composición de los alimentos cuyo fin es mejorar la calidad, la disponibilidad, la fiabilidad y la utilización de los datos de composición de alimentos) y EuroFIR (asociación Internacional sin ánimo de lucro, encargada en Europa de coordinar las actividades de las bases de datos europeas y velar por su armonización y la calidad de los datos) y su aplicación a una futura armonización de LATINFOODS.

Según el Prof. Emilio de la Victoria, catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos “José Mataix” (INYTA) de la Universidad de Granada, “es necesario armonizar las técnicas utilizadas en la valoración nutricional de poblaciones entre diferentes países y regiones. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha puesto en marcha distintas iniciativas para unificar la metodología de estas encuestas y establecer estándares para la Unión Europea con dos objetivos principales: hacer comparables los datos de consumo de alimentos en los diferentes estados miembro e iniciar un estudio paneuropeo de consumo alimentario, el Proyecto EU Menú”.

En Latinoamérica existen estudios que describen la evaluación nutricional de distintas poblaciones. Sin embargo, el Prof. Martínez de la Victoria, señala que “la comparabilidad de dichos estudios es difícil debido a que los métodos utilizados (tamaño muestral, edades, sistemas de encuesta, bases de datos de composición de alimentos, índices de calidad utilizados, etc.) no son los mismos, lo que hace difícil hacer un diagnóstico de los problemas de malnutrición por defecto o por exceso de la población Latinoamericana para intentar encontrar soluciones globales”.

En cuanto a la estructura de la dieta española, este experto concluye que “cada vez es más cercana a una dieta occidental globalizada, con alto consumo de alimentos de origen animal y escaso de frutas y verduras. Esto es especialmente cierto en la población adulta joven”.



OPINIONES



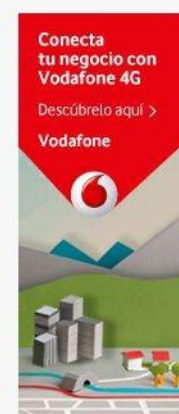
Vivir en democracia

nov 22, 2015



Un trabajo para cerrar el círculo de la violencia de género

nov 14, 2015



MUJERES EN LA HISTORIA



Inicio

Actualidad

Artículos
científicos

Mercados

Productos
químicos

Legislación

Opinión

20.629 ejemplares



Ver revista actual

Editorial

Indicadores de mercado

Turno libre

Nuevos productos

El personaje

Distribución farmacéutica

I + D + I

Prescripción

Dermofarmacia

Nutrición

Farmacia al día

Productos Químicos

► Casos de éxito en
Formulación

Un Boticario a diario

Entretenimiento

Archivo

La grasa parda y la epigenética, claves en las nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en obesidad

Publicado el Lunes, 23 Noviembre 2015 15:54
Visitas: 20



La obesidad tiene un alto impacto en el desarrollo de complicaciones nutricionales y metabólicas. Actualmente, los esfuerzos en esta área están enfocados a la búsqueda de nuevas estrategias, tanto de tratamiento como de prevención. En este sentido, el papel de la grasa parda –a diferencia de la grasa normal, esta grasa convierte en energía los triglicéridos y glucosa circulantes en sangre– y la epigenética están siendo determinantes.

En concreto, sobre la grasa parda, *“se está planteando el papel del tejido adiposo pardo, cuya existencia se ha descrito en los últimos años, ya que es un elemento que influye de manera importante en el metabolismo energético y puede ser decisivo para desarrollar nuevas estrategias terapéuticas y preventivas en relación con la obesidad”*, ha explicado el Prof. Luis Moreno, del Grupo GENU de la Universidad de Zaragoza, durante el simposio dedicado a los factores que determinan el desarrollo de la obesidad, celebrado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) en el marco del XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN), que ha tenido lugar en la República Dominicana.

Por otro lado, *“los factores relacionados con la herencia determinan el 60% de la variabilidad en los indicadores de obesidad. Pero, con el conocimiento actual, solo somos capaces de explicar alrededor del 2% de esta variabilidad. Sin embargo, nuevos factores han sido descritos en los últimos años como la epigenética”*, asegura este experto.

La epigenética es el conjunto de procesos químicos que varían según la predisposición de cada persona. Aquellas con más predisposición al sobrepeso, tendrán una mayor probabilidad de cambios epigenéticos.

“La epigenética condiciona la expresión o no de ciertos genes mediante la exposición de un individuo a unas determinadas condiciones ambientales, entre las que tiene gran importancia la alimentación. Por tanto, es en parte modificable (contrariamente a la información genética, que en principio no lo es) si sometemos al individuo a diferentes estímulos”, añade el Prof. Moreno.

El balance energético, la alimentación y la falta de actividad física son los factores que más influyen en la aparición de obesidad. Según este profesional, *“el efecto de estos factores no es el mismo en todas las personas, sino que depende de algunos componentes genéticos. Ello plantea la posibilidad de proponer recomendaciones personalizadas sobre ingesta y otros estilos de vida”*.

Artículos recientes

Jordi Corona aborda la 'Motivación del equipo y retribución variable' en la sexta sesión del Programa de Dirección de la OF de Novaltia

Las farmacias de Tarragona con la Semana Europea de la Prueba del VIH

¿Qué puede aportar la formulación a la dermatología?



DESPIGMENTANTE
TRATAMIENTO 24 HORAS



Descubre
el nuevo
vaporizador
electrónico

Actualización

El CGCOF recuerda a la Administración que es "imprescindible asegurar el pago a los farmacéuticos por la prestación de un servicio sanitario básico"

Artículos más leídos

Faringitis agudas o crónicas
Dificultad para evacuar
Manchas en la piel
Revista Actual
Causas de la deshidratación cutánea

Revista PDF

2015. Revista-538-Digital-
Octubre.pdf
2015. Revista-538- Sept-
oct.pdf
2015. Revista-537-Juli-ag.pdf
2015. Revista-536-Digital-
Junio.pdf
Next >>

By: ST Sales Jchs

Obesidad y estilos de vida

Asimismo, el ambiente uterino condiciona una serie de respuestas metabólicas que programan al organismo para responder a los estímulos externos después del nacimiento. "Estas respuestas metabólicas pueden contribuir en algunos individuos al desarrollo de un acúmulo excesivo de grasa corporal, que empezará durante los primeros meses de la vida. También en estos meses, el tipo de alimentación (lactancia materna o artificial) condicionará la evolución de la composición corporal del niño", afirma.

Riesgo cardiovascular

La FINUT también ha organizado el simposio "Impacto de la obesidad en la aparición de complicaciones asociadas al riesgo cardiovascular", en el que, el **Prof. Ángel Gil, Catedrático del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de la FINUT**, ha asegurado que "se ha observado que el síndrome metabólico aparece en la infancia y adolescencia; sin embargo, todavía se discuten los criterios para su diagnóstico. En los últimos años han aparecido una serie de marcadores específicos, como la mieloperoxidasa, que pueden contribuir a aclarar este tema".

Para este especialista, "tanto la obesidad como el síndrome metabólico se asocian a la presencia de una inflamación de bajo grado. Asimismo, también se asocia a la presencia de algunos estilos de vida poco saludables y, por lo tanto, la mejor comprensión de los mismos contribuirá al desarrollo de nuevas estrategias para evitar este fenómeno inflamatorio".

Entre estas estrategias, el presidente de la FINUT señala que "se pueden considerar algunos componentes de los alimentos con elevado poder antioxidante, como es el caso del resveratrol. Se ha discutido de manera específica sus efectos a nivel del tejido adiposo y su papel en el desarrollo de la obesidad y sus complicaciones, como un modelo a valorar también en el caso de otros agentes antioxidantes naturales".

Estudios de evaluación nutricional de poblaciones

Otro de los simposios organizados por la FINUT ha tenido como objetivo revisar las principales herramientas para evaluar el estado nutricional de las poblaciones. Durante el simposio se ha realizado un repaso a los métodos y técnicas de encuestas alimentarias y su armonización en Europa, así como la construcción de bases de datos de composición de alimentos en base a los estándares de INFOOD (red mundial de expertos en composición de los alimentos cuyo fin es mejorar la calidad, la disponibilidad, la fiabilidad y la utilización de los datos de composición de alimentos) y EuroFIR (asociación Internacional sin ánimo de lucro, encargada en Europa de coordinar las actividades de las bases de datos europeas y velar por su armonización y la calidad de los datos) y su aplicación a una futura armonización de LATINFOODS.

Según el **Prof. Emilio de la Victoria, catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos "José Mataix" (INYTA) de la Universidad de Granada**, "es necesario armonizar las técnicas utilizadas en la valoración nutricional de poblaciones entre diferentes países y regiones. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha puesto en marcha distintas iniciativas para unificar la metodología de estas encuestas y establecer estándares para la Unión Europea con dos objetivos principales: hacer comparables los datos de consumo de alimentos en los diferentes estados miembro e iniciar un estudio paneuropeo de consumo alimentario, el Proyecto EU Menu".

En Latinoamérica existen estudios que describen la evaluación nutricional de distintas poblaciones. Sin embargo, el Prof. Martínez de la Victoria, señala que "la comparabilidad de dichos estudios es difícil debido a que los métodos utilizados (tamaño muestral, edades, sistemas de encuesta, bases de datos de composición de alimentos,

índices de calidad utilizados, etc.) no son los mismos, lo que hace difícil hacer un diagnóstico de los problemas de malnutrición por defecto o por exceso de la población Latinoamericana para intentar encontrar soluciones globales”.

En cuanto a la estructura de la dieta española, este experto concluye que “cada vez es más cercana a una dieta occidental globalizada, con alto consumo de alimentos de origen animal y escaso de frutas y verduras. Esto es especialmente cierto en la población adulta joven”.*

Artículos Relacionados

newsletter

Suscríbete
a nuestro
newsletter



revista

¿Quieres
colaborar
con nosotros?



descarga

Descárgate un
acceso directo a
nuestra web APP



legal

LOPD



Copyright © 2015 Revista Acofar. Todos los derechos reservados.

Joomla! es un software libre publicado bajo la [Licencia Pública General GNU](#).

NEWS3EDAD
INTERNATIONAL
NEWS



ÚLTIMO NÚMERO



SERVICIOS DE
RENTING DE LENCERÍA

"Importancia de la Hidratación para la Salud"

nov
2015

nov15 · pNov15

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.



Con el objetivo de analizar esta situación, varios expertos se han dado cita en el II curso "Importancia de la Hidratación para la Salud", organizado por FINUT y el Museo Blau de Barcelona, en colaboración con Coca-Cola España. La jornada ha sido coordinada por el Profesor Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de FINUT.

El Prof. Gil, afirma que, "en general la población española está adecuadamente hidratada, pero que dependiendo del propio grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos".

Las necesidades de ingesta de líquidos recomendada por los organismos internacionales y las sociedades científicas de los distintos países se han calculado para una persona sedentaria en un ambiente de temperatura y humedad medio. Si estos presupuestos no se dan habría que aumentar el consumo de líquidos.

Según el Prof. Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INIA) de la Universidad de Granada, "lo recomendable es beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos", y añade que

"no se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados. Hay que beber aunque no tengamos sed hasta llegar a esas cantidades".

Además, el experto señala que recientes estudios han establecido una relación entre un estado inadecuado de hidratación y el desarrollo de la obesidad siendo "más probable que personas que no estén adecuadamente hidratadas aumenten su peso corporal", explica.

Disminución del rendimiento físico por deshidratación

Por otro lado, la Dra. Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte, afirma que "la deshidratación progresiva durante el ejercicio es frecuente, ya que muchos deportistas no ingieren suficiente líquido para reponer las pérdidas de agua, lo que puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones poniendo en juego la salud. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo mientras se hace ejercicio".

Se admite como valor aproximado y teórico la necesidad de ingerir un litro de líquido por cada 1000 kilocalorías consumidas, debiendo beber líquidos antes, durante y después de realizar el ejercicio físico con el fin de alcanzar un adecuado nivel de hidratación.



Suscríbete a nuestro boletín de noticias

Suscribirse



¡Síguenos en Facebook!



Asimismo, la Dra. Palacios da algunos consejos para la prevención de la deshidratación durante la práctica deportiva, entre ellos; controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y sobre todo adquirir el hábito de beber antes, durante y después de los entrenamientos.

Por último el Dr. Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, resalta algunos de los riesgos fruto de una inadecuada hidratación como "estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas, incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas". Por el contrario, la adecuada hidratación mejora nuestro rendimiento, tanto intelectual como físico, así como nuestra capacidad de vigia.

El Dr. Serra, concluye manifestando que "la hidratación ha sido la gran olvidada de la nutrición. Afortunadamente, desde hace unos años se está mejorando la información y formación sobre la importancia de la misma tanto con la población como con los profesionales".

[Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) |

[Mapa del sitio](#)

© Grupo Acorde Comunicación, S. L. L.

Edición Impresa

* Suscribirse

* Anunciarse



Las recomendaciones en SRI

Por Matías Massó

Secciones

Pequeña puericultura

Actualidad

Alimentación

Canastilla

Citas del sector

Educación

Encuestas

Juguetes y diversión

Libros

Mobiliario y accesorios

Moda y calzado

Ocio

Recomendaciones en SRI por Matías Massó

Salud e higiene

Seguridad infantil

Sillas y coches

Varios

Canales

ABBTv

Boletín de noticias

La Empresa Informa

Inicio

Niños y ancianos, grupos de población vulnerables para la deshidratación

Enviado por Redacción el Mar, 03/11/2015 - 18:21.

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez. Con el objetivo de analizar esta situación, varios expertos se han dado cita en el II curso "Importancia de la Hidratación para la Salud", organizado por FINUT y el Museo Blau de Barcelona, en colaboración con Coca-Cola España. La jornada ha sido coordinada por el profesor Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de FINUT.

Ángel Gil, afirma que, "en general la población española está adecuadamente hidratada, pero que dependiendo del propio grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos".

Las necesidades de ingesta de líquidos recomendada por los organismos internacionales y las sociedades científicas de los distintos países se han calculado para una persona sedentaria en un ambiente de temperatura y humedad medio. Si estos presupuestos no se dan habría que aumentar el consumo de líquidos.

Según Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INRYA) de la Universidad de Granada, "lo recomendable es beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos", y añade que "no se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados. Hay que beber aunque no tengamos sed hasta llegar a esas cantidades".

Además, el experto señala que recientes estudios han establecido una relación entre un estado inadecuado de hidratación y el desarrollo de la obesidad siendo "más probable que personas que no estén adecuadamente hidratadas aumenten su peso corporal", explica.

Disminución del rendimiento físico por deshidratación

Por otro lado, Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte, afirma que "la deshidratación progresiva durante el ejercicio es frecuente, ya que muchos deportistas no ingieren suficiente líquido para reponer las pérdidas de agua, lo que puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones poniendo en juego la salud. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo mientras se hace ejercicio".

Se admite como valor aproximado y teórico la necesidad de ingerir un litro de líquido por cada 1000 kilocalorías consumidas, debiendo beber líquidos antes, durante y después de realizar el ejercicio físico con el fin de alcanzar un adecuado nivel de hidratación.

Concurso McDonald's



Con el objetivo de fomentar el hábito de lectura entre los más pequeños **McDonald's** y **Actual Bebé** regalan cinco lotes de cuatro libros cada uno.

[¡Ánimate a participar!](#)

Concurso Minions



Ya tenemos el ganador del concurso de **tazo de Minions**

Pincha [aquí](#) para conocer el afortunado

¿EN QUÉ ERA VIVE TU NEGOCIO?

JURASSIC OFFICE

VERSUS SMART OFFICE



BBB ASOCIADOS

Consultores de Comunicación

<http://actualbebe.es/es/ninos-y-ancianos-grupos-de-poblacion-vulnerables-para-la-des>
14465826871268755242

6 / 15

[Noticias externas](#)

Inicio de sesión

Usuario: *

Contraseña: *

Iniciar sesión

- [Solicitar una nueva contraseña](#)

Asimismo, la Dra. Palacios da algunos consejos para la prevención de la deshidratación durante la práctica deportiva, entre ellos; controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y sobre todo adquirir el hábito de beber antes, durante y después de los entrenamientos.

Por último el Dr. Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, resalta algunos de los riesgos fruto de una inadecuada hidratación como "estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas, incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas". Por el contrario, la adecuada hidratación mejora nuestro rendimiento, tanto intelectual como físico, así como nuestra capacidad de vigia.

El Dr. Serra, concluye manifestando que "la hidratación ha sido la gran olvidada de la nutrición. Afortunadamente, desde hace unos años se está mejorando la información y formación sobre la importancia de la misma tanto con la población como con los profesionales".

Fuente: FINUT

Finut Fundación hidratación Iberoamericana nutrición ACTUALIDAD
SECTORIAL SALUD E HIGIENE

» [Inicie sesión](#) para enviar comentarios

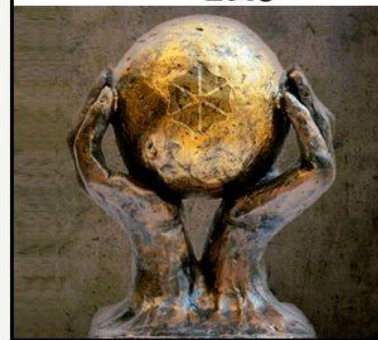


Actualidad de verano

- [Niños encarcelados, infancia invisible - La Silla Rota](#)
- [La Red Infancia Robada volverá a reunirse en un congreso nacional. - Análisis Digital](#)
- [Paraná será sede del IV Congreso Nacional Red Infancia Robada - Diario UNO de Entre Ríos](#)
- [Con exposición fotográfica generan conciencia sobre infancia - El Sol de Cuernavaca](#)
- [Look que evoca la infancia - El Sol](#)
- [Misiones se encamina a tener por primera vez Juzgados de Infancia ... - Misiones OnLine](#)
- [El congreso nacional de Red Infancia Robada será en Entre Ríos - AIM Digital](#)
- [Multitudinaria convocatoria durante la Tercera Jornada de Salud ... - Diario NORTE](#)
- ["Esa infancia me marcó tanto, que me volví violento" - El Nuevo Diario](#)
- [Inauguran exposición fotográfica Infancia - Diario de Morelos](#)
- [Infancia y sociedad - La Jornada en línea](#)
- [SANTIAGO: Comedores Económicos lanzan "Programa para la ... - Almomento.net](#)
- [6 caricaturas que harán recordar tu infancia si tienes más de 30 años - El Diario de Hoy](#)
- [Video: La feria "Yo Soy Primera Infancia" llegó a Cartagena - El Universal - Colombia](#)
- [Juegos y juguetes de los últimos dos siglos en la infancia de estos ... - Diario UNO de Entre Ríos](#)

[más](#)

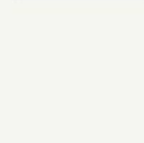
II EDICIÓN
PREMIOS
cepyme
2015



ABBTv

Se ha producido un error.

Prueba a ver el video en
www.youtube.com o habilita JavaScript
si estuviera inhabilitado en el
navegador.



Edición Impresa

* Suscribirse

* Anunciarse



Las recomendaciones en SRI

Por Matías Massó

Secciones

Pequeña puericultura

Actualidad

Alimentación

Canastilla

Citas del sector

Educación

Encuestas

Juguetes y diversión

Libros

Mobiliario y accesorios

Moda y calzado

Ocio

Recomendaciones en SRI por Matías Massó

Salud e higiene

Seguridad infantil

Sillas y coches

Varios

Canales

ABBTv

Boletín de noticias

La Empresa Informa

Inicio

Niños y ancianos, grupos de población vulnerables para la deshidratación

Enviado por Redacción el Mar, 03/11/2015 - 18:21.

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez. Con el objetivo de analizar esta situación, varios expertos se han dado cita en el II curso "Importancia de la Hidratación para la Salud", organizado por FINUT y el Museo Blau de Barcelona, en colaboración con Coca-Cola España. La jornada ha sido coordinada por el profesor Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de FINUT.

Ángel Gil, afirma que, "en general la población española está adecuadamente hidratada, pero que dependiendo del propio grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos".

Las necesidades de ingesta de líquidos recomendada por los organismos internacionales y las sociedades científicas de los distintos países se han calculado para una persona sedentaria en un ambiente de temperatura y humedad medio. Si estos presupuestos no se dan habría que aumentar el consumo de líquidos.

Según Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INITA) de la Universidad de Granada, "lo recomendable es beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos", y añade que "no se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados. Hay que beber aunque no tengamos sed hasta llegar a esas cantidades".

Además, el experto señala que recientes estudios han establecido una relación entre un estado inadecuado de hidratación y el desarrollo de la obesidad siendo "más probable que personas que no estén adecuadamente hidratadas aumenten su peso corporal", explica.

Disminución del rendimiento físico por deshidratación

Por otro lado, Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte, afirma que "la deshidratación progresiva durante el ejercicio es frecuente, ya que muchos deportistas no ingieren suficiente líquido para reponer las pérdidas de agua, lo que puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones poniendo en juego la salud. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo mientras se hace ejercicio".

Se admite como valor aproximado y teórico la necesidad de ingerir un litro de líquido por cada 1000 kilocalorías consumidas, debiendo beber líquidos antes, durante y después de realizar el ejercicio físico con el fin de alcanzar un adecuado nivel de hidratación.

Concurso McDonald's



Con el objetivo de fomentar el hábito de lectura entre los más pequeños **McDonald's** y **Actual Bebé** regalan cinco lotes de cuatro libros cada uno.

[¡Ánimate a participar!](#)

Concurso Minions



Ya tenemos el ganador del concurso de **tazo de Minions**

Pincha [aquí](#) para conocer el afortunado

¿EN QUÉ ERA VIVE TU NEGOCIO?

JURASSIC OFFICE

VERSUS SMART OFFICE



BBB ASOCIADOS

Consultores de Comunicación

<http://actualbebe.es/es/ninos-y-ancianos-grupos-de-poblacion-vulnerables-para-la-des>
14465937081308211475

9 / 15

[Noticias externas](#)

Inicio de sesión

Usuario: *

Contraseña: *

Iniciar sesión

- [Solicitar una nueva contraseña](#)

Asimismo, la Dra. Palacios da algunos consejos para la prevención de la deshidratación durante la práctica deportiva, entre ellos; controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y sobre todo adquirir el hábito de beber antes, durante y después de los entrenamientos.

Por último el Dr. Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, resalta algunos de los riesgos fruto de una inadecuada hidratación como "estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas, incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas". Por el contrario, la adecuada hidratación mejora nuestro rendimiento, tanto intelectual como físico, así como nuestra capacidad de vigia.

El Dr. Serra, concluye manifestando que "la hidratación ha sido la gran olvidada de la nutrición. Afortunadamente, desde hace unos años se está mejorando la información y formación sobre la importancia de la misma tanto con la población como con los profesionales".

Fuente: FINUT

Finut Fundación hidratación Iberoamericana nutrición ACTUALIDAD
SECTORIAL SALUD E HIGIENE

» [Inicie sesión](#) para enviar comentarios

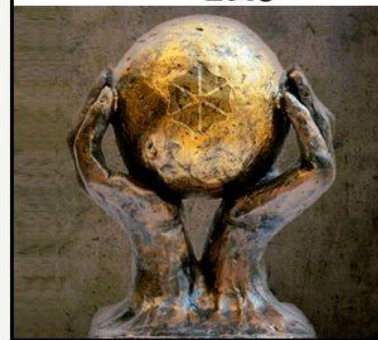


Actualidad de verano

- [Niños encarcelados, infancia invisible - La Silla Rota](#)
- [La Red Infancia Robada volverá a reunirse en un congreso nacional. - Análisis Digital](#)
- [Paraná será sede del IV Congreso Nacional Red Infancia Robada - Diario UNO de Entre Ríos](#)
- [Con exposición fotográfica generan conciencia sobre infancia - El Sol de Cuernavaca](#)
- [Look que evoca la infancia - El Sol](#)
- [Misiones se encamina a tener por primera vez Juzgados de Infancia ... - Misiones OnLine](#)
- [El congreso nacional de Red Infancia Robada será en Entre Ríos - AIM Digital](#)
- [Multitudinaria convocatoria durante la Tercera Jornada de Salud ... - Diario NORTE](#)
- ["Esa infancia me marcó tanto, que me volví violento" - El Nuevo Diario](#)
- [Inauguran exposición fotográfica Infancia - Diario de Morelos](#)
- [Infancia y sociedad - La Jornada en línea](#)
- [SANTIAGO: Comedores Económicos lanzan "Programa para la ... - Almomento.net](#)
- [6 caricaturas que harán recordar tu infancia si tienes más de 30 años - El Diario de Hoy](#)
- [Video: La feria "Yo Soy Primera Infancia" llegó a Cartagena - El Universal - Colombia](#)
- [Juegos y juguetes de los últimos dos siglos en la infancia de estos ... - Diario UNO de Entre Ríos](#)

[más](#)

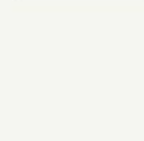
II EDICIÓN
PREMIOS
cepyme
2015



ABBTV

Se ha producido un error.

Prueba a ver el video en
www.youtube.com o habilita JavaScript
si estuviera inhabilitado en el
navegador.



| | | | |
|---|---|--|---|
|  | NUEVO NISSAN PULSAR desde 13.900€* PLAN FIVE INCLUIDO + 3 Años de mantenimiento, garantía y asistencia en carretera DESCÚBRELO |  |  |
|---|---|--|---|

Profesionales

Por S. A. D. | Martes, 03 Noviembre 2015 19:05

FORMACIÓN

La Fundación Iberoamericana de Nutrición recomienda beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día

Los niños y los ancianos son los grupos de población más vulnerables para la deshidratación

Vote este artículo  (1 Voto)

Imprimir | Email | 0 Comentarios



La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez. La deshidratación progresiva durante el ejercicio es frecuente, ya que muchos deportistas no ingieren suficiente líquido para reponer las pérdidas de agua, lo que puede producir una disminución del rendimiento físico

Con el objetivo de analizar esta situación, varios expertos se han dado cita en el II curso "Importancia de la Hidratación para la Salud" organizado por FINUT. La jornada ha sido

Guía de la salud



¿Buscas un especialista?

Disponemos de un amplio listado de profesionales de la salud y los Servicios Sociales

de Salamanca y provincia.

- Guía de la salud
- Guía de servicios sociales

Clase C Sportive Avantgarde con mantenimiento incluido*.



Mercedes-Benz



importancia de la hidratación para la salud, organizado por FINUT. La jornada ha sido coordinada por el Profesor Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada y presidente de FINUT.

El profesor Gil afirma que, en general, "la población española está **adecuadamente hidratada**, pero que dependiendo del propio grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos".

Las necesidades de ingesta de líquidos recomendada por los organismos internacionales y las sociedades científicas de los distintos países se han calculado **para una persona sedentaria en un ambiente de temperatura y humedad medio**. Si estos presupuestos no se dan habría que aumentar el consumo de líquidos.

Según el profesor Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INATA) de la Universidad de Granada, "lo recomendable es beber al menos **entre 4 y 6 vasos de agua** u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos", y añade que "no se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados. Hay que beber aunque no tengamos sed hasta llegar a esas cantidades".

Hidratación y obesidad

Además, el experto señala que recientes estudios han establecido una relación entre un estado inadecuado de hidratación y el desarrollo de la obesidad siendo "más probable que personas que no estén adecuadamente hidratadas **aumenten su peso corporal**", explica. Por otro lado, la Dra. Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte, afirma que "la deshidratación progresiva durante el ejercicio es frecuente, ya que muchos deportistas no ingieren suficiente líquido para reponer las pérdidas de agua, lo que puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones poniendo en juego la salud.

Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener **un nivel de agua corporal óptimo** mientras se hace ejercicio". Se admite como valor aproximado y teórico la necesidad de ingerir un litro de líquido por cada 1000 kilocalorías consumidas, debiendo beber líquidos antes, durante y después de realizar el ejercicio físico con el fin de alcanzar un adecuado nivel de hidratación.

Consejos para la práctica deportiva

Asimismo, la Dra. Palacios da algunos consejos para la prevención de la deshidratación durante la práctica deportiva, entre ellos; controlar la temperatura y humedad ambiental, **utilizar prendas ligeras**, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y sobre todo adquirir el hábito de beber antes, durante y después de los entrenamientos.

Por último el Dr. Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, resalta algunos de los riesgos fruto de una inadecuada hidratación como "**estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas**, incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas". Por el contrario, la adecuada hidratación mejora nuestro rendimiento, tanto intelectual como físico, así como nuestra capacidad de vigia.

El Dr. Serra, concluye manifestando que "la hidratación ha sido la gran olvidada de la nutrición. Afortunadamente, desde hace unos años se está mejorando la información y formación sobre la importancia de la misma tanto con la población como con los profesionales".

Tweet

 Fundación Iberoamericana de Nutrición Agua

Artículos relacionados



Estamos cerca de ti

Opinión

= SANIDAD CIUDADANA =

Capitalismo y Sanidad pública

Martes, 03 Noviembre 2015 00:50

***Comisión de Sanidad**

"Para los ciudadanos a los que aún les quedaban dudas sobre el hecho de que en el sistema capitalista no hay ningún valor humano que esté a salvo de la avaricia explotadora del capital, la última década aquí, en España, ha estado llena de pruebas de esta realidad: la Sanidad, las coberturas básicas sociales, la vivienda, la educación, la cultura... Todas estas áreas han estado troceadas y asaltadas en este gran banquete del capitalismo que ha supuesto la llamada crisis financiera iniciada en 2008."

Podemos Salamanca*

= SALUSPOT TE CUIDA =

La artritis y su tratamiento

Lunes, 02 Noviembre 2015 00:54

***Reumatólogo y miembro de Saluspot**

"La artritis es una enfermedad sistémica (general) de origen autoinmune (crea anticuerpos contra las propias células de la persona). Produce inflamación crónica de la membrana que tapiza por dentro la cavidad articular (sinovial) y se puede acompañar de importantes alteraciones biológicas con parámetros específicos que pueden indicar la actividad y el pronóstico (factor reumatoide, antipéptido cíclico citrulinado)."

Jaume Graell Massana*

= SALUSPOT TE CUIDA =

La artrosis y su tratamiento

Domingo, 01 Noviembre 2015 00:43

***Reumatólogo y miembro de Saluspot**

"El cartílago, sustancia que recubre las articulaciones, tiene una superficie lisa, dura y resistente. Cuando pierde estas características, se desgasta, la articulación funciona mal, se deforma, se hincha, aparece dolor, al inicio relacionado con el movimiento, y después puede aparecer en reposo, se limita la movilidad. La frecuencia aumenta a partir de la segunda mitad de la vida."

Jaume Graell Massana*

[BUENAVIDA]

SALUD | NUTRICIÓN | EJERCICIO FÍSICO | BIENESTAR | PSICOLOGÍA | MEDIO AMBIENTE | TITULARES »

PÍLORA »

Cuánta agua hay que beber al día y otros debates sobre esta sustancia

• Toledo acoge el II Congreso Internacional y IV Nacional de Hidratación, con 658 expertos y el respaldo de 80 estudios

C. G. | 3 DIC 2015 - 16:38 CET



Archivado en: [Imerso](#) [Servicios sociales](#) [Tercera edad](#) [Política social](#) [Nutrición](#) [Agua](#) [Cuidado corporal](#) [Bienestar](#) [Administración Estado](#) [Deportes](#) [Medicina](#) [Estilo vida](#) [Administración pública](#) [Salud](#) [Sociedad](#) [Medio ambiente](#)



"No solo somos lo que comemos, sino también, lo que bebemos", así comenzaba su intervención el presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), el doctor Gregorio Varela-Moreiras, en el acto inaugural del [II Congreso Internacional y IV Nacional de Hidratación](#) que se celebra estos días en Toledo –del 2 al 4 de diciembre–. El evento, que cuenta en esta ocasión con la participación de 658 científicos e investigadores procedentes de 11 países distintos, debatirá estos días sobre la importancia de entender lo que es la hidratación; los errores que cometemos a la hora de hidratarnos; los avances elaborados en este campo, y la importancia de educar en hidratación, sobre todo a las poblaciones más vulnerables –ancianos y niños–, entre otros temas.

RECIBE LAS NEWSLETTERS DE EL PAÍS

APÚNTATE



Eskup
Twitter

Carolina García Gutiérrez
Periodista de El País

ÚLTIMAS NOTICIAS

Ver todo el día >

Yolanda y David Foster se enfrentan a un divorcio millonario

ROCÍO AYUSO | Los Ángeles

La madre de Gigi y Bella Hadid y el cantante y productor discográfico ponen fin a cuatro años de matrimonio porque él no le dedicaba suficiente tiempo a su relación



La justicia vuelve a dar la razón a Cifuentes frente a Colau

JESÚS GARCÍA | Barcelona

La Audiencia de Barcelona concluye que las expresiones de la presidenta de Madrid están amparadas por la libertad de expresión



Margallo centrará la campaña del PP de Alicante en infraestructuras

ENRIQUE BOLLAND | Alicante

El ministro y cabeza de lista también defenderá la reforma del sistema de financiación

ÚLTIMOS VÍDEOS

'Girls' presenta su quinta temporada

NATALIA MARCOS | Madrid

Lo nuevo de la serie creada y protagonizada por Lena Dunham llegará el 21 de febrero



Pestiños para curar a Hugo

J. JIMÉNEZ GÁLVEZ | Jerez de la Frontera

La madre de un niño de cinco años de Jerez, que sufre la enfermedad rara de Trevor, vende dulces para costear una operación que alivie a su hijo



Los mercados reciben con caídas las nuevas medidas del BCE



Los hombres han de hidratarse más que las mujeres

"Hemos conseguido en los últimos años hacer de la hidratación una ciencia", proclamaba Ángel Gil, catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y presidente de la [Fundación Iberoamericana de Nutrición \(FINUT\)](#). "El agua es el principal componente de nuestro organismo y representa, de media, el 60% de nuestro peso corporal. Por ejemplo, en los fetos es un 75%", continuaba el experto: "El agua no es solo un solvente, también es un nutriente". Entre las funciones del agua, el experto mencionó la de transporte, su aportación en la secreción de desechos, su función linfática ("hace que la sangre sea más líquida y llegue a todas las partes del cuerpo") y su participación en la regulación térmica—"el volumen de agua que se elimina diariamente por los riñones depende del estado de hidratación del organismo. Un litro equivaldría a unas 500 kcal". Cuánta agua se debe beber será una de las preguntas estrella en este congreso.

"Hay más investigación ahora, pero todavía vamos muy despacio", reclamaba Carmen Pérez-Rodrigo, presidenta de la [Sociedad Española de Nutrición Comunitaria \(SENC\)](#). "No fue hasta 2010 cuando la Agencia Europa de la Salud dictó sus recomendaciones sobre su consumo. Aunque es cierto que es más fácil calcular el nivel de desnutrición que el de deshidratación". Las recomendaciones oficiales de consumo diario son: los niños deberían consumir 2,1 litros al día, mientras las niñas 1,9 litros. Las mujeres —adultas y mayores—, dos litros, y los hombres, 2,5. Mientras que las embarazadas deben aumentar este consumo en 300 mililitros y las lactantes, unos 700 mililitros más.

"Lo más importante para estar bien hidratados es mantener en equilibrio el volumen ingerido con el excretado; aumentar el consumo si realizamos ejercicio intenso y en épocas de calor; leer la información nutricional de las bebidas que consumimos; tomar infusiones ligeras, sopas o bebidas bajas en calorías o lo que es lo mismo, todas las que contengan un 80% de agua y menos de 50 mEq/l de sal—, y seguir una alimentación variada, moderada y equilibrada", concluía Pérez-Rodrigo.

¿Cuándo debemos estar preocupados?

"Una pérdida de un 2% de masa corporal puede tener un impacto en el rendimiento físico y puede afectar al estado de ánimo", explicaba Varela-Moreiras. "Un 5% puede alterar la actividad cerebral. Y una deshidratación del 8% al 10% nos puede llevar a la muerte. Podemos estar varios días sin comer, pero no tantos sin beber", argumentaba el experto. "Por eso es muy importante educar en hidratación, tanto a las familias, como en los colegios y en las universidades —donde todavía el acceso al agua es dificultoso. En definitiva, a la sociedad en general", concluía el experto. Un apunte: "Deberíamos salir de casa habiendo bebido entre medio y tres cuartos de litro de líquido. Y

EL PAÍS | Madrid

El Ibex se deja más de un 2% tras la decisión del BCE de no aumentar la cuantía de su programa de compra de bonos



[BUENAVIDA] RECOMIENDA

Hallados dibujos nazaries en la Alhambra

ANTONIO J. MORA | Sevilla

Los restauradores han encontrado símbolos inusuales para la época



La clase obrera se somete a un examen en las urnas

INIGO DOMÍNGUEZ | Ferrol

Los astilleros de Ferrol son un buen lugar para verificar si aún existe el proletariado



LO MÁS VISTO EN...

Top 50

- | EL PAÍS | Twitter | Verne | BuenaVida |
|---------|--|-------|-----------|
| 1 | Los mejores médicos de España, según los propios médicos | | |
| 2 | 🕒 Tocarse a solas hasta el gozo, la solución a un día gris y tonto | | |
| 3 | El batido que pone cachas | | |
| 4 | La bicicleta elíptica, mejor que la cinta de correr (si la usa bien) | | |
| 5 | Niño, sube la música: el rock a todo trapo ayuda a estudiar | | |
| 6 | Así es como Einstein educó a su hijo | | |
| 7 | Dormir sin pijama es un chollo (también para solteros) | | |
| 8 | Algo bueno tiene el frío | | |
| 9 | 8 'snacks' que parecen sanos, pero no lo son tanto | | |
| 10 | 9 trucos para calentar la casa sin encender la calefacción | | |

muchos, pensemos un poco, no lo hacemos", reflexionaba Varela-Moreiras.

El congreso se convierte así en un escenario de debate y discusión con la presentación de estudios "relevantes y fundamentales para entender la hidratación". "Más de 80 nuevos trabajos de investigación llenarán muchas horas del evento", explicaba [Rafael Urrialde](#), jefe de comunicación de Coca-Cola y facilitador y organizador del encuentro. El evento es bienal y está organizado por *The Coca-Cola Company*. En él, participan también otras 70 entidades nacionales e internacionales del ámbito de la nutrición, la dietética, la medicina y la farmacia, entre otras, y se ha "convertido ya en uno de los eventos científicos de mayor relevancia a nivel internacional", puntualizaba Urrialde.



Y ADEMÁS...

COMENTAR < Normas

! Para poder comentar debes estar **registrado en Eskup** y haber **iniciado sesión**

correo electrónico

.....

ENTRAR

[Recuperar contraseña](#)

DARSE DE ALTA

[¿Por qué darse de alta?](#)



Cerca de 700 científicos se citan en Toledo en el II Congreso Internacional de Hidratación que comienza este miércoles

• EUROPA PRESS, TOLEDO

Cerca de 700 científicos se darán cita en Toledo, del 2 al 4 de diciembre, en el II Congreso Internacional --y IV de España-- sobre Hidratación en el que se presentarán más de 80 trabajos de investigación en este campo, realizados por jóvenes de 10 países.



Además, en estas jornadas patrocinadas por Coca-Cola, participarán más de 70 entidades nacionales e internacionales del ámbito de la nutrición, la dietética, medicina, farmacia, ciencias de la actividad física y del deporte, la investigación y la docencia, según ha informado la organización en nota de prensa.

Este evento será inaugurado este miércoles, a partir de las 17.30 horas, de la mano del presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN), Lluís Serra-Majem. Además, participarán en este acto, el presidente de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page, y la alcaldesa de la ciudad, Milagros Tolón.

Junto a ellos, se encontrarán el director general de Deportes del Consejo Superior de Deportes (CSD), Óscar Graefenhain de Codes, y la directora ejecutiva de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), Teresa Robledo.

Por otro lado, a partir de las 18.00 horas de este miércoles y una vez haya finalizado el acto de inauguración, se llevará a cabo el de apertura que estará presidido por la presidenta de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), Ascensión Marcos.

Junto a ella, se contará con la presencia del presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Ángel Gil; el presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Gregorio Varela-Moreiras; la presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Carmen Pérez-Rodrigo; y el presidente de AEN, Lluís Serra-Majem.

Seguir a teinteresa en...



AL MINUTO

17:19 EL SECTOR HOTELERO AFRONTA EL PUENTE DE LA CONSTITUCIÓN CON BUENAS PERSPECTIVAS

17:17 Foto 1 de Una campaña de sensibilización impulsa el reciclaje de vidrio en los mercadillos de 11 municipios

17:17 Una campaña de sensibilización impulsa el

LO MÁS

-  Foto 1 de La Interprofesional de la Denominación de Origen 'Manchuela' inicia su andadura
-  Soria dice que seguridad total frente a yihadismo no existe pero celebra la experiencia española en lucha antiterrorista
-  La Junta reincorporará a los 123 interinos despedidos ilegalmente en 2012 en un par de semanas
-  Junta amplía hasta el 31 diciembre de 2017 el plazo para la cualificación del personal que trabaja con dependientes
-  Marcial Marín pide a toda la sociedad una "especial atención" para promover hábitos de vida saludables desde la infancia
-  Cerca de 700 científicos se citan en Toledo en el II Congreso Internacional de Hidratación que comienza este miércoles

**QUÉ NECESITAN LOS NIÑOS
ENTRA Y DESCÚBRELO**



Cerca de 700 científicos se citan en Toledo en el II Congreso Internacional de Hidratación que comienza este miércoles

Fuente: La Cerca / EP - Miércoles, 02 de diciembre de 2015

[Comentar esta noticia](#)

Imprimir

Twitter

Menéame

Compartir

Cerca de 700 científicos se darán cita en Toledo, del 2 al 4 de diciembre, en el II Congreso Internacional —y IV de España— sobre Hidratación en el que se presentarán más de 80 trabajos de investigación en este campo, realizados por jóvenes de 10 países.

Además, en estas jornadas patrocinadas por Coca-Cola, participarán más de 70 entidades nacionales e internacionales del ámbito de la nutrición, la dietética, medicina, farmacia, ciencias de la actividad física y del deportes, la investigación y la docencia, según ha informado la organización en nota de prensa.

Este evento será inaugurado este miércoles, a partir de las 17.30 horas, de la mano del presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN), Lluís Serra-Majem. Además, participarán en este acto, el presidente de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page, y la alcaldesa de la ciudad, Milagros Tolón.

Junto a ellos, se encontrarán el director general de Deportes del Consejo Superior de Deportes (CSD), Óscar Graefenhain de Codes, y la directora ejecutiva de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), Teresa Robledo.

Por otro lado, a partir de las 18.00 horas de este miércoles y una vez haya finalizado el acto de inauguración, se llevará a cabo el de apertura que estará presidido por la presidenta de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), Ascensión Marcos.

Junto a ella, se contará con la presencia del presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Ángel Gil; el presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Gregorio Varela-Moreiras; la presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Carmen Pérez-Rodrigo; y el presidente de AEN, Lluís Serra-Majem.



**PLANIFICA
TU FORMACIÓN
Y LA DE
TU EMPRESA
PARA 2015**

BONIFICABLE EN
SEGUROS SOCIALES

Colabora:
**FUNDACIÓN
Globalcaja
Albacete**

**El Bonillo,
en un lugar del Quijote
- 2015 -**

IV Centenario de la 2ª Parte del
Cavallero Don Quixote - 1615

Ayuntamiento
de El Bonillo

SÍGUENOS

f t w y

movistar

"Llega a Albacete
el nuevo
FUSIÓN PRO
para mi negocio"

Noticias de actualidad

Mariscal solicita a los empresarios de Cuenca su colaboración con las actividades conmemorativas del XXº Aniversario como Ciudad Patrimonio

El alcalde de Cuenca, Ángel Mariscal, ha solicitado en el X Foro Empresarial promovido por...

17:07 03/12/2015

Firmado el convenio con FESORMANCHA para la interpretación de los actos municipales

Legal: el Ayuntamiento de Ciudad Real se asume riesgos

ESPECIALES



PORTADA

Nacional

Deportes

Internacional

Tecnología

Economía

Artes

Tu ciudad

Secciones

Fotos

Videos

Gráficos

Blogs

Blogoteca

Listas

Comunidad20

HORÓSCOPO | SORTEOS | GUÍA TV | + SERVICIOS

Síguenos en



GONZOO

Esquire

Forbes

Vandal.net

TOLEDO

Cerca de 700 científicos se citan en Toledo en el II Congreso Internacional de Hidratación que comienza este miércoles

Cerca de 700 científicos se darán cita en Toledo, del 2 al 4 de diciembre, en el II Congreso Internacional --y IV de España-- sobre Hidratación en el que se presentarán más de 80 trabajos de investigación en este campo, realizados por jóvenes de 10 países.

ECO

Poca actividad social
¿QUÉ ES ESTO?

0



0



EUROPA PRESS. 02.12.2015

Cerca de 700 científicos se darán cita en Toledo, del 2 al 4 de diciembre, en el II Congreso Internacional --y IV de España-- sobre Hidratación en el que se presentarán más de 80 trabajos de investigación en este campo, realizados por jóvenes de 10 países.

Además, en estas jornadas patrocinadas por Coca-Cola, participarán más de 70 entidades nacionales e internacionales del ámbito de la nutrición, la dietética, medicina, farmacia, ciencias de la actividad física y del deporte, la investigación y la docencia, según ha informado la organización en nota de prensa.

Este evento será inaugurado este miércoles, a partir de las 17.30 horas, de la mano del presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN), Lluís Serra-Majem. Además, participarán en este acto, el presidente de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page, y la alcaldesa de la ciudad, Milagros Tolón.

Junto a ellos, se encontrarán el director general de Deportes del Consejo Superior de Deportes (CSD), Óscar Graefenhain de Codes, y la directora ejecutiva de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), Teresa Robledo.

Por otro lado, a partir de las 18.00 horas de este miércoles y una vez haya finalizado el acto de inauguración, se llevará a cabo el de apertura que estará presidido por la presidenta de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), Ascensión Marcos.

Junto a ella, se contará con la presencia del presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Ángel Gil; el presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Gregorio Varela-Moreiras; la presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Carmen Pérez-Rodrigo; y el presidente de AEN, Lluís Serra-Majem.

Consulta aquí [más noticias de Toledo](#).

NOTICIAS DE TU CIUDAD

Toledo

> Ramos valora la "gran labor" de los abogados a la hora de velar por el "cumplimiento de la ley"

> Junta dice que "al menos dos tercios" de las ayudas del Plan de Pobreza Energética se destinarán a familias con menores

> CSLF pide materializar en las Mesas de Negociación las resoluciones aprobadas en Cortes sobre empleados públicos

> La Diputación de Toledo convoca 20 bolsas de trabajo que supondrán empleo para 800 personas

Pisos

Coches

InfoJobs

fotocasa.es

Escribe aquí qué y dónde buscas:

Buscar

EL TIEMPO EN TOLEDO

| Hoy 03 Dec | Mañana 04 Dec | Sábado 05 Dec | Domingo 06 Dec |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | | |
| Min 2° Max 18° | Min 2° Max 18° | Min 3° Max 19° | Min 3° Max 19° |
| ← 6 km/h 0 mm | ← 6 km/h 0 mm | ← 8 km/h 0 mm | ← 8 km/h 0 mm |

© tiempoytemperatura.es, FORECA

Introduce un lugar

Buscar

Cerca de 700 científicos se citan en Toledo en el II Congreso Internacional de Hidratación que comienza este miércoles

Cerca de 700 científicos se darán cita en Toledo, del 2 al 4 de diciembre, en el II Congreso Internacional --y IV de España-- sobre Hidratación en el que se presentarán más de 80 trabajos de investigación en este campo, realizados por jóvenes de 10 países.



02/12/2015 - 08:30

TOLEDO, 2 (EUROPA PRESS)

Cerca de 700 científicos se darán cita en Toledo, del 2 al 4 de diciembre, en el II Congreso Internacional --y IV de España-- sobre Hidratación en el que se presentarán más de 80 trabajos de investigación en este campo, realizados por jóvenes de 10 países.

Además, en estas jornadas patrocinadas por Coca-Cola, participarán más de 70 entidades nacionales e internacionales del ámbito de la nutrición, la dietética, medicina, farmacia, ciencias de la actividad física y del deporte, la investigación y la docencia, según ha informado la organización en nota de prensa.

Este evento será inaugurado este miércoles, a partir de las 17.30 horas, de la mano del presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN), Lluís Serra-Majem. Además, participarán en este acto, el presidente de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page, y la alcaldesa de la ciudad, Milagros Tolón.

Junto a ellos, se encontrarán el director general de Deportes del Consejo Superior de Deportes (CSD), Óscar Graefenhain de Codes, y la directora ejecutiva de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), Teresa Robledo.

Por otro lado, a partir de las 18.00 horas de este miércoles y una vez haya finalizado el acto de inauguración, se llevará a cabo el de apertura que estará presidido por la presidenta de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), Ascensión Marcos.

Junto a ella, se contará con la presencia del presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Ángel Gil; el presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Gregorio Varela-Moreiras; la presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Carmen Pérez-Rodrigo; y el presidente de AEN, Lluís Serra-Majem.



Comentarios - 0

TU COMENTARIO

Nombre *

Email *

NORMAS

- Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

- Toda alusión personal injuriosa será automáticamente borrada.

ELIGE TU CIUDAD

A Coruña | Albacete | Algeciras | Alicante | Almería | Ávila | Avilés | Badajoz | Barcelona | Bilbao | Burgos | Cáceres | Cádiz | Cartagena | Castellón | Ceuta | Ciudad Real | Córdoba | Cuenca | Gijón | Girona | Granada | Guadalajara | Huelva | Huesca | Ibiza | Jaén | Las Palmas de Gran Canaria | León | Lleida | Logroño | Lugo | Madrid | Málaga | Melilla | Mérida | Murcia | Ourense | Oviedo | Palencia | Palma de Mallorca | Pamplona | Pontevedra | Salamanca | San Sebastián | Santander | Santiago de Compostela | Segovia | Sevilla | Soria | Tarragona | Tenerife | Teruel | Toledo | Valencia | Valladolid | Vigo | Vitoria | Zamora | Zaragoza

Gente Digital en Facebook



CERCA DE 700 EXPERTOS SE DAN CITA EN TOLEDO PARA ANALIZAR LOS ÚLTIMOS AVANCES CIENTÍFICOS SOBRE HIDRATACIÓN Y SALUD

- www.teinteresa.es, TOLEDO



- En el marco del II Congreso Internacional y IV Nacional de Hidratación. Toledo acoge desde hoy y hasta el próximo viernes el II Congreso Internacional y IV Nacional de Hidratación en el que cerca de 700 científicos y profesionales de la salud analizarán los últimos avances científicos en materia de hidratación, salud y nutrición.

El encuentro, que se celebra en el Palacio de Congresos El Greco de la capital manchega, fue inaugurado este martes en un acto que contó con la presencia de la directora ejecutiva de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan), Teresa Robledo; del vicealcalde de Toledo, José María González; consejera de Obras Públicas y Transportes del Gobierno de Castilla-La Mancha, Elena de la Cruz, y del secretario de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades, Marcial Marín.

La necesidad de prestar especial atención a la cantidad de agua y líquidos ingerida en momentos vitales como la infancia, embarazo, período de lactancia o tercera edad, o las consecuencias derivadas de una ingesta insuficiente de los mismos son algunos de los temas que se abordarán en este foro de conocimiento científico.

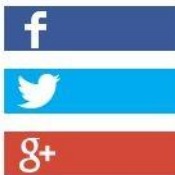
Los expertos reunidos en este congreso, organizado por The Coca-Cola Company en España, destacaron la importancia de concienciar a la población para promover hábitos de hidratación saludables, al tiempo que incidieron en la necesidad de mantener una alimentación variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida activo.

El catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid y presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN), Gregorio Varela-Moreiras, aseguró que "fomentar desde la infancia una buena educación en el concepto de hidratación, y en nutrición en general, puede desempeñar un papel primordial en la adquisición de estilos de vida en la edad adulta, por lo que debe promoverse desde distintas áreas y de forma multidisciplinar".

Por su parte, la presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Carmen Pérez-Rodrigo, afirmó que "la hidratación ha sido la gran ausente en el ámbito de la nutrición, por lo que apuntó la necesidad de seguir avanzando en el conocimiento que se tiene sobre el papel del agua en la nutrición".

Asimismo, el catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Iberoamericana

COMPARTIR:



AL MINUTO

17:19 EL SECTOR HOTELERO AFRONTA EL PUENTE DE LA CONSTITUCIÓN CON BUENAS PERSPECTIVAS

17:17 Foto 1 de Una campaña de sensibilización impulsa el reciclaje de vidrio en los mercadillos de 11 municipios

17:17 Una campaña de sensibilización impulsa el

LO MÁS

- 1 DISCAPACIDAD. MAÑANA ES EL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, MIL MILLONES EN TODO EL MUNDO
- 2 PRIMERA GUÍA PARA MEDIR EL IMPACTO SOCIAL DE LAS FUNDACIONES
- 3 TRÁFICO. SÓLO UNO DE CADA TRES ASPIRANTES A CONDUCTOR APRUEBA EL EXAMEN PRÁCTICO A LA PRIMERA
- 4 VODAFONE TV INCORPORA 13 NUEVOS CANALES
- 5 DISCAPACIDAD. BOADELLA: "ES ESENCIAL QUE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD TENGAN ACCESO A LAS ARTES"
- 6 En España sólo nace el 10% de los embriones con Down, según la Fundación Jérôme Lejeune
- 7 EL VINO Y LAS UVAS PODRÍAN AYUDAR CONTRA EL CÁNCER Y LA ÚLCERA DE ESTÓMAGO
- 8 LA UNESCO DECLARA 'LAS FIESTAS DEL FUEGO EN LOS PIRINEOS' PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

de Nutrición (Finut), Ángel Gil, señaló que "el agua es un nutriente esencial y desempeña funciones fundamentales tanto en el metabolismo como en todos los procesos biológicos".

"El agua tiene destinos metabólicos y, desde el punto de vista fisiológico, es esencial para numerosos procesos, como el transporte de moléculas e iones, o para la secreción de sustancias de desecho que produce el organismo. Además, el agua hace que nuestra sangre sea fluida y que, por consiguiente, pueda llegar a todos los rincones del cuerpo humano", dijo Gil.

Seguir a teinteresa en...



KIT BUENOS DÍAS (El mejor resumen de prensa en tu mail)

Recibir noticias

☐ He leído y acepto las normas de uso

OTRAS NOTICIAS

- COMPETENCIA ARCHIVA LA DENUNCIA DE UGT CONTRA TVE POR CONTRATAR CON UNA PRODUCTORA EL PROGRAMA DE BURUAGA
- UN ESTUDIO ASEGURA QUE EL AUTOCONTROL EN NIÑOS DE TRES AÑOS ES SIMILAR AL DE LOS CHIMPANCÉS
- DISCAPACIDAD. CONVOCADO EL PREMIO REINA LETIZIA DE CULTURA INCLUSIVA
- SINDICATOS Y COLECTIVOS SANITARIOS INSTAN A LOS PARTIDOS A QUE DEROGUEN LA REFORMA SANITARIA DEL PP

0
COMENTARIOS

DEJA TU COMENTARIO

Comenta *

Nombre de usuario *

Email *

Escriba el código CAPTCHA: *

* Campos obligatorios

☐ He leído y acepto las normas de uso

Enviar comentario

- 9  Conciliar pasa por flexibilizar horarios y facilitar guarderías, según PP, PSOE, Ciudadanos y Podemos
- 10 DÍA DISCAPACIDAD. EL PP IMPULSARÁ UN "PLAN ESPECÍFICO DE EMPLEO" PARA EL COLECTIVO
- 11 CERCA DE 700 EXPERTOS SE DAN CITA EN TOLEDO PARA ANALIZAR LOS ÚLTIMOS AVANCES CIENTÍFICOS SOBRE HIDRATACIÓN Y SALUD
- 12  Fundación Banco Santander lanza 'Santander Ayuda', un nuevo programa para apoyar con 400.000 euros a 80 proyectos de ONG
- 13 20-D. EL PP QUIERE FOMENTAR LA NATALIDAD CON UNA LEY DE CONCILIACIÓN
- 14 CUMBRE CLIMA. BAN KI-MOON: "NOS DIRIGIMOS A UN FUTURO BAJO EN EMISIONES Y NO HAY VUELTA ATRÁS"
- 15 CUMBRE CLIMA. TRES DE CADA CUATRO FAMILIAS DE ISLAS DEL PACÍFICO ESTARÍAN 'ATRAPADAS' SI SUS PAÍSES QUEDARAN BAJO EL AGUA
- 16 DISCAPACIDAD. MÁS DEL 70% DE LAS PERSONAS CON AUTISMO ESTÁN DESEMPLEADAS
- 17 JUGAR CONTRA EL BARÇA HA SUPUESTO PARA VILLANUEVA DE LA SERENA EL EQUIVALENTE A UNA CAMPAÑA DE IMAGEN DE 46 MILLONES DE EUROS
- 18 ALONSO SOBRE LA ESTRATEGIA NACIONAL DE AUTISMO: "VA DEFINIENDO TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA DE LAS PERSONAS"
- 19 La Fundación Hazloposible reúne en un evento a empresas y ONG para fomentar el voluntariado corporativo
- 20 EL GOBIERNO DESTINA 23 MILLONES DE EUROS A CAMPAÑAS DE PUBLICIDAD INSTITUCIONAL
- 21 DISCAPACIDAD. MÁS DEL 70% DE LAS PERSONAS CON AUTISMO ESTÁN DESEMPLEADAS
- 22 MENSAJEROS DE LA PAZ CREE QUE EL GESTO DEL FUNDADOR DE FACEBOOK "ES UN EJEMPLO DE QUE LAS EMPRESAS

AVISO: Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración de su navegador u obtener más información [aquí](#).

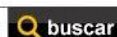


lainformacion.com

Seguir @lainformacion



Busca en miles de textos, videos y fotos



lainformacion.com Secciones Mundo España Deportes Economía Tecnología Cultura Videojuegos Ciencia Salud Gente Televisión

Jueves, 03/12/15 - 17:26 h

Videos Fotogalerías Fotos Blogs Lo último Lo más Temas Mujer.es Practicopedia

BIOLOGÍA

CERCA DE 700 EXPERTOS SE DAN CITA EN TOLEDO PARA ANALIZAR LOS ÚLTIMOS AVANCES CIENTÍFICOS SOBRE HIDRATACIÓN Y SALUD

lainformacion.com

Miércoles, 02 de diciembre del 2015 - 19:38

comentar [0]

Twitter

0



Temas Toledo | The Coca-Cola Company | España | Ciencia y tecnología | Investigación médica | Universidad | Biología

- En el marco del II Congreso Internacional y IV Nacional de Hidratación TOLEDO, 02 (SERVIMEDIA)

Toledo acoge desde hoy y hasta el próximo viernes el II Congreso Internacional y IV Nacional de Hidratación en el que cerca de 700 científicos y profesionales de la salud analizarán los últimos avances científicos en materia de hidratación, salud y nutrición.

El encuentro, que se celebra en el Palacio de Congresos El Greco de la capital manchega, fue inaugurado este martes en un acto que contó con la presencia de la directora ejecutiva de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan), Teresa Robledo, del vicealcalde de Toledo, José María González, consejera de Obras Públicas y Transportes del Gobierno de Castilla-La Mancha, Elena de la Cruz, y del secretario de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades, Marcial Marín.

La necesidad de prestar especial atención a la cantidad de agua y líquidos ingerida en momentos vitales como la infancia, embarazo, período de lactancia o tercera edad, o las consecuencias derivadas de una ingesta insuficiente de los mismos son algunos de los temas que se abordarán en este foro de conocimiento científico.

Los expertos reunidos en este congreso, organizado por The Coca-Cola Company en España, destacaron la importancia de concienciar a la población para promover hábitos de hidratación saludables, al tiempo que incidieron en la necesidad de mantener una alimentación variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida activo.

El catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid y presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN), Gregorio Varela-Moreiras, aseguró que fomentar desde la infancia una buena educación en el concepto de hidratación, y en nutrición en general,

Suscríbete a el boletín

La mejor información a diario en tu correo.

E-MAIL

☐ Acepto los términos y condiciones de uso

recibir »

ahora en portada

El PP ganará el 20D por 7,8 puntos pero deberá pactar con C's, según el CIS



Ciudadanos logra un empate técnico con el peor PSOE de la historia



El CIS casi clavó el resultado de 2011 y acertó los escaños en 37 provincias



Rivera, el líder mejor valorado seguido de Garzón y Sánchez



Las entrevistas se hicieron hace un mes



Lo más visto

hoy

esta semana

este mes

- 1 ☐ Estos son los cinco barrios europeos en los que la Policía no se atreve a entrar
- 2 ☐ 'Zascas', dardos y zurriagazos: los 50 ataques más duros en el debate de El País
- 3 ☐ ¿Por qué a ISIS ahora se le llama Estado Islámico?
- 4 ☐ 80 frases de Woody Allen para celebrar su ochenta cumpleaños
- 5 ☐ Los españoles somos los que más horas trabajamos y los que menos hijos tenemos
- 6 ☐ El brutal instante en que un hombre apuñala a su mujer en Egipto y es



Berres Asociados
Consultores de Comunicación

<http://noticias.lainformacion.com/ciencia-y-tecnologia/biologia/cerca-de-700-expertos-s>
14490823911311332786

18 / 25

puede desempeñar un papel primordial en la adquisición de estilos de vida en la edad adulta, por lo que debe promoverse desde distintas áreas y de forma multidisciplinar. Por su parte, la presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Carmen Pérez-Rodrigo, afirmó que la hidratación ha sido la gran ausente en el ámbito de la nutrición, por lo que apuntó la necesidad de seguir avanzando en el conocimiento que se tiene sobre el papel del agua en la nutrición.

Asimismo, el catedrático de Bioquímica y **Biología** Molecular de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut), Ángel Gil, señaló que el agua es un nutriente esencial y desempeña funciones fundamentales tanto en el metabolismo como en todos los procesos biológicos.

El agua tiene destinos metabólicos y, desde el punto de vista fisiológico, es esencial para numerosos procesos, como el transporte de moléculas e iones, o para la secreción de sustancias de desecho que produce el organismo. Además, el agua hace que nuestra sangre sea fluida y que, por consiguiente, pueda llegar a todos los rincones del cuerpo humano, dijo Gil.

(SERVIMEDIA) 02-DIC-15 VCG/gja

Únete a nuestros seguidores

[Seguir @lainformacion](#)

Últimas noticias

17:21

Cheryshev se defiende: "No recibí ninguna comunicación de que estuviera sancionado"

17:20

Ona Carbonell, nueva Embajadora de Aldeas Infantiles SOS para dar a conocer la campaña 'Cuida de Mí'

17:20

Ona Carbonell, nueva Embajadora de Aldeas Infantiles SOS para dar a conocer la campaña 'Cuida de Mí'

17:19

El PP de Salteras avisa de la supresión de dos plazas de Policía Local en 2016

17:18

El BCE debe utilizar "todos los instrumentos" para sostener el crecimiento (FMI)

linchado

- 7 Un vídeo muestra la inexperiencia de algunos miembros del EI
- 8 Un padre que tuvo un bebé con su hija pide que le devuelvan la patria potestad
- 9 Miguel Parrondo despertó tras 15 años en coma: "Me dormí con las 'pesetiñas' y desperté con la cuenta llena de euros"
- 10 El Real Madrid podría ser descalificado de la Copa por cometer alineación indebida ante el Cádiz

[más...](#)

- 1 'Zascas', dardos y zurriagazos: los 50 ataques más duros en el debate de El País
- 2 Estos son los cinco barrios europeos en los que la Policía no se atreve a entrar
- 3 ¿Por qué a ISIS ahora se le llama Estado Islámico?
- 4 Miguel Parrondo despertó tras 15 años en coma: "Me dormí con las 'pesetiñas' y desperté con la cuenta llena de euros"
- 5 El Ayuntamiento de Barcelona cambia la Navidad por el solsticio de invierno
- 6 Fury, el gitano que vive en una caravana, nuevo campeón de los pesos pesados
- 7 Las tres encuestas del lunes dan la victoria al PP y sólo Sigma Dos coloca a Ciudadanos como segundo
- 8 Algo sin precedentes en Argelia: festival de música heavy metal
- 9 Rusia anuncia que sus bombarderos llevarán misiles aire-aire en Siria para "autoprotección"
- 10 Condenados a prisión dos padres por dejar que su hija faltara a clase

[más...](#)

- 1 'Zascas', dardos y zurriagazos: los 50 ataques más duros en el debate de El País
- 2 Estos son los cinco barrios europeos en los que la Policía no se atreve a entrar
- 3 ¿Por qué a ISIS ahora se le llama Estado Islámico?
- 4 Miguel Parrondo despertó tras 15 años en coma: "Me dormí con las 'pesetiñas' y desperté con la cuenta llena de euros"
- 5 Un padre que tuvo un bebé con su hija pide que le devuelvan la patria potestad
- 6 El Ayuntamiento de Barcelona cambia la Navidad por el solsticio de invierno
- 7 Las tres encuestas del lunes dan la victoria al PP y sólo Sigma Dos coloca a Ciudadanos como segundo
- 8 Rusia anuncia que sus bombarderos llevarán misiles aire-aire en Siria para "autoprotección"
- 9 Se incendia uno de los edificios de Azca
- 10 Fury, el gitano que vive en una caravana,

Compra aquí
tus latas accesibles
www.conservas1884.com



Abre muy fácil



Braille y QR



discapnet

[+ Contactar](#) [+ Mapa web](#) [+ Accesibilidad](#)

2567 usuarios conectados

[Anúnciate en discapnet](#)

[Usuarios](#)

[Regístrate](#)

[Inicio](#) [Áreas temáticas](#) [Comunidad](#) [Actualidad](#)

[Portada Discapnet](#) | [Actualidad](#) | [El sector social, al día](#)

Actualidad

- ▶ [Noticias sobre Discapacidad](#)
- ▶ [El sector social, al día](#)
- ▶ [Actualidad general](#)
- ▶ [Noticias de fácil lectura](#)
- ▶ [Hemeroteca](#)
- ▶ [Solidaridad Digital](#)
- ▶ [Discapacidad en los medios](#)
- ▶ [Agenda](#)
- ▶ [Boletines](#)
- ▶ [Equipo de redacción Actualidad](#)

CERCA DE 700 EXPERTOS SE DAN CITA EN TOLEDO PARA ANALIZAR LOS ÚLTIMOS AVANCES CIENTÍFICOS SOBRE HIDRATACIÓN Y SALUD

En el marco del II Congreso Internacional y IV Nacional de Hidratación

02/12/2015 **SERVIMEDIA** [Escriba el primer comentario de esta noticia](#)

Toledo acoge desde hoy y hasta el próximo viernes el II Congreso Internacional y IV Nacional de Hidratación en el que cerca de 700 científicos y profesionales de la salud analizarán los últimos avances científicos en materia de hidratación, salud y nutrición.

El encuentro, que se celebra en el Palacio de Congresos El Greco de la capital manchega, fue inaugurado este martes en un acto que contó con la presencia de la directora ejecutiva de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan), Teresa Robledo; del vicealcalde de Toledo, José María González; consejera de Obras Públicas y Transportes del Gobierno de Castilla-La Mancha, Elena de la Cruz, y del secretario de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades, Marcial Marín.

La necesidad de prestar especial atención a la cantidad de agua y líquidos ingerida en momentos vitales como la infancia, embarazo, período de lactancia o tercera edad, o las consecuencias derivadas de una ingesta insuficiente de los mismos son algunos de los temas que se abordarán en este foro de conocimiento científico.

Los expertos reunidos en este congreso, organizado por The Coca-Cola Company en España, destacaron la importancia de concienciar a la población para promover hábitos de hidratación saludables, al tiempo que incidieron en la necesidad de mantener una alimentación variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida activo.

El catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid y presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN), Gregorio Varela-Moreiras, aseguró que "fomentar desde la infancia una buena educación en el concepto de hidratación, y en nutrición en general, puede desempeñar un papel primordial en la adquisición de estilos de vida en la edad adulta, por lo que debe promoverse desde distintas áreas y de forma multidisciplinar".

Por su parte, la presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Carmen Pérez-Rodrigo, afirmó que "la hidratación ha sido la gran ausente en el ámbito de la nutrición, por lo que apuntó la necesidad de seguir avanzando en el conocimiento que se tiene sobre el papel del agua en la nutrición".

Asimismo, el catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut), Ángel Gil, señaló que "el agua es un nutriente esencial y desempeña funciones fundamentales tanto en el metabolismo como en todos los procesos biológicos".

"El agua tiene destinos metabólicos y, desde el punto de vista fisiológico, es esencial para numerosos procesos, como el transporte de moléculas e iones, o para la secreción de sustancias de desecho que produce el organismo. Además, el agua hace que nuestra sangre sea fluida y que, por consiguiente, pueda llegar a todos los rincones del cuerpo humano", dijo Gil.

Cómo compartir



Comentarios

[Volver al listado](#)

Actualmente no existen comentarios.

Danos tu opinión

Comentario

* Introduzca el resultado de la siguiente operación matemática $3 + 3 =$

☐ Acepto las [normas de colaboración](#)

[Enviar](#)

Quizás te interese...

Discapnet: CERCA DE 700
EXPERTOS SE DAN CITA EN
TOLEDO ...

Crónica Social.com

El compromiso de la información

INICIO

ACTUALIDAD
SOCIALDISCAPACIDAD
AL DÍASALUD Y
MEDIO
AMBIENTE

RSC

INTERNACION

DEPORTES

TODAS

[Portada](#) | [Salud y Medio Ambiente](#) | [Detalle de noticia](#)

02.12.2015 Salud y Medio Ambiente

Descubre el **Nuevo Programa Repsol más**

Cerca de 700 expertos se dan cita en Toledo para analizar los últimos avances científicos sobre hidratación y salud

- En el marco del II Congreso Internacional y IV Nacional de Hidratación

Toledo acoge desde hoy y hasta el próximo viernes el II Congreso Internacional y IV Nacional de Hidratación en el que cerca de 700 científicos y profesionales de la salud analizarán los últimos avances científicos en materia de hidratación, salud y nutrición.

El encuentro, que se celebra en el Palacio de Congresos El Greco de la capital manchega, fue inaugurado este martes en un acto que contó con la presencia de la directora ejecutiva de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan), Teresa Robledo; del vicealcalde de Toledo, José María González; consejera de Obras Públicas y Transportes del Gobierno de Castilla-La Mancha, Elena de la Cruz, y del secretario de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades, Marcial Marín.

La necesidad de prestar especial atención a la cantidad de agua y líquidos ingerida en momentos vitales como la infancia, embarazo, período de lactancia o tercera edad, o las consecuencias derivadas de una ingesta insuficiente de los mismos son algunos de los temas que se abordarán en este foro de conocimiento científico.

Los expertos reunidos en este congreso, organizado por The Coca-Cola Company en España, destacaron la importancia de concienciar a la población para promover hábitos de hidratación saludables, al tiempo que incidieron en la necesidad de mantener una alimentación variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida activo.

El catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid y presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN), Gregorio Varela-Moreiras, aseguró que "fomentar desde la infancia una buena educación en el concepto de hidratación, y en nutrición en general, puede desempeñar un papel primordial en la adquisición de estilos de vida en la edad adulta, por lo que debe promoverse desde distintas áreas y de forma multidisciplinar".

Por su parte, la presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Carmen Pérez-Rodrigo, afirmó que "la hidratación ha sido la gran ausente en el ámbito de la nutrición, por lo que apuntó la necesidad de seguir avanzando en el conocimiento que se tiene sobre el papel del agua en la nutrición".

Asimismo, el catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut), Ángel Gil, señaló que "el agua es un nutriente esencial y desempeña funciones fundamentales tanto en el metabolismo como en todos los procesos biológicos".

"El agua tiene destinos metabólicos y, desde el punto de vista fisiológico, es esencial para numerosos procesos, como el transporte de moléculas e iones, o para la secreción de sustancias de desecho que produce el organismo. Además, el agua hace que nuestra sangre sea fluida y que, por consiguiente, pueda llegar a todos los rincones del cuerpo humano", dijo Gil.



ENVIAR



IMPRIMIR



COMENTA LA NOTICIA

Nombre



NOTICIAS EN SERVMEDIA

- ▶ **Fisioterapeutas madrileños exportan sus investigaciones en técnicas invasivas al mundo anglosajón**
- ▶ **El sector hotelero afronta el puente de la Constitución con buenas perspectivas**
- ▶ **Los hoteleros creen que el incidente de Putin con Turquía "será fundamental" para que España recupere el turismo ruso**

[IR A SERVMEDIA.ES](#)


La discapacidad al día



COLUMNA RSC

- ▶ **Día Discapacidad. Acciona subraya su "compromiso" con la diversidad con 640 empleados con discapacidad**
- ▶ **ILUNION Caleta Park obtiene la certificación Travelife Gold, que avala su compromiso con la sostenibilidad**
- ▶ **El Colegio de Fisioterapeutas de Madrid desarrolla una escuela de espalda para ayudar a los empleados de FNAC a prevenir lesiones**

[VER MÁS NOTICIAS](#)


ÚLTIMA ENCUESTA



Berbes Asociados
Consultores de Comunicación



FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
FÍSICA Y ORGÁNICA
DE LA COMUNIDAD DE MADRID

introduzca una palabra



ACTUALIDAD

¿QUÉ ES FAMMA?

COMUNICACIÓN

ASUNTOS SOCIALES

FORMACIÓN Y EMPLEO

Está aquí: [Home](#) » [Noticias Discapacidad](#) » Cerca de 700 expertos analizan los últimos avances científicos sobre hidratación y salud

CERCA DE 700 EXPERTOS ANALIZAN LOS ÚLTIMOS AVANCES CIENTÍFICOS SOBRE HIDRATACIÓN Y SALUD

Última actualización: 03 Diciembre 2015

Ratio: 0 / 5



Por favor, vote

Toledo acoge desde hoy y hasta el próximo viernes el II Congreso Internacional y IV Nacional de Hidratación en el que cerca de 700 científicos y profesionales de la salud analizarán los últimos avances científicos en materia de hidratación, salud y nutrición.

El encuentro, que se celebra en el Palacio de Congresos El Greco de la capital manchega, fue inaugurado en un acto que contó con la presencia de la directora ejecutiva de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan), Teresa Robledo; del vicealcalde de Toledo, José María González; consejera de Obras Públicas y Transportes del Gobierno de Castilla-La Mancha, Elena de la Cruz, y del secretario de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades, Marcial Marín. La necesidad de prestar especial atención a la cantidad de agua y líquidos ingerida en momentos vitales como la infancia, embarazo, período de lactancia o tercera edad, o las consecuencias derivadas de una ingesta insuficiente de los mismos son algunos de los temas que se abordarán en este foro de conocimiento científico. Los expertos reunidos en este congreso, organizado por The Coca-Cola Company en España, destacaron la importancia de concienciar a la población para promover hábitos de hidratación saludables, al tiempo que incidieron en la necesidad de mantener una alimentación variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida activo. El catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid y presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN), Gregorio Varela-Moreiras, aseguró que "fomentar desde la infancia una buena educación en el concepto de hidratación, y en nutrición en general, puede desempeñar un papel primordial en la adquisición de estilos de vida en la edad adulta, por lo que debe promoverse desde distintas áreas y de forma multidisciplinar". Por su parte, la presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Carmen Pérez-Rodrigo, afirmó que "la hidratación ha sido la gran ausente en el ámbito de la nutrición, por lo que apuntó la necesidad de seguir avanzando en el conocimiento que se tiene sobre el papel del agua en la nutrición". Asimismo, el catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut), Ángel Gil, señaló que "el agua es un nutriente esencial y desempeña funciones fundamentales tanto en el metabolismo como en todos los procesos biológicos". "El agua tiene destinos metabólicos y, desde el punto de vista fisiológico, es esencial para numerosos procesos, como el transporte de moléculas e iones, o para la secreción de sustancias de desecho que produce el organismo. Además, el agua hace que nuestra sangre sea fluida y que, por consiguiente, pueda llegar a todos los rincones del cuerpo humano", dijo Gil.

[Escribir un comentario](#)

Seguir a @FAMMA_Co_Madrid

TARIFAS PUBLICIDAD | AVISO LEGAL | POLÍTICA DE PRIVACIDAD | MAPA DE LA WEB | FAMMA | ACCESSIBILITY



Copyrights. FAMMA 2015. Todos los derechos reservados.
Declarada de utilidad pública por el Ministerio del Interior





NUTRICIÓN

■ CONSEJOS

LA HIDRATACIÓN, FACTOR ESENCIAL

Expertos destacan la importancia de una adecuada hidratación a la hora de llevar una alimentación saludable

El presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Gregorio Varela, destacó en el marco del II Congreso Internacional y IV Español de Hidratación celebrado en Toledo, la necesidad de fomentar una buena educación en el concepto hidratación ya que es clave para seguir una alimentación saludable. «Es imposible una alimentación saludable sin una adecuada hidratación», defendió este experto, que instó a la elaboración e implementación de una Estrategia sobre Educación en Hidratación y la inclusión de la evaluación del grado de hidratación «tanto a nivel individual, como comunitario y clínico».

Por su parte, el presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Ángel Gil, defendió que el agua es un nutriente esencial que desempeña funciones fundamentales tanto en el metabolismo como en todos los procesos biológicos. No obstante, es «el único nutriente cuyos requisitos



varían en función del género, edad, situación fisiológica y condiciones medioambientales».

Por ello, explicó este experto, «teniendo en cuenta el papel del agua en el transporte de nutrientes, la eliminación de sustancias de desecho, la regulación térmica, etcétera, se debe asegurar que estamos respondiendo a los requerimientos diarios de líquido, que la EFSA establece en 2 y 2,5 litros/día para mujeres y hombres adultos, respectivamente».

«Las consecuencias de una ingesta inadecuada están lejos de conocerse bien. No obstante, investigaciones recientes sobre el riesgo de caídas y accidentes, problemas intestinales, metabólicos o renales, alteración del rendimiento cognitivo y rendimiento físico, dolor de cabeza, etc., nos confirman cómo afecta a nuestra calidad de vida las consecuencias de una hidratación inadecuada», explicó Lluís Serra-Majem, presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN).



SANIDAD | II CONGRESO INTERNACIONAL DE HIDRATACIÓN



EDUCAR EN **HIDRATACIÓN**

> Futuro y agua.

Tres mesas redondas, una enfocada a las madres, otra a los niños y otra a las personas de avanzada edad abordan los déficits y falsos mitos de la hidratación

I. P. NOVA | TOLEDO
irene.perez@diariolatribuna.com

Educar en buenos hábitos de hidratación para crear sociedades que sepan abordar este complejo campo de la nutrición y la salud. Ese es el objetivo con el que ayer se configuraron tres mesas redondas en el II Congreso Internacional y IV Español de Hidratación organizado por Coca Cola en el Palacio de Congresos de Toledo. Una centrada en la hidratación en mujeres embarazadas, otra en niños y adolescentes y una última enfocada a personas mayores.

Desde antes de su nacimiento, este congreso (que convierte a Toledo en la capital de la Hidratación) apuesta por crear una educación en la correcta ingesta de fluidos. Por ello, Isabel Polanco presidió la comunicación oral en mujeres embarazadas y lactantes. Aunque no esté demostrado científicamente que el amplio aporte de líquidos mejore la lactancia, Polanco asegura que una correcta hidratación y hábitos puede crear algo, incluso, más importante: una educación de cara a futuras generaciones.

Como en todos los hábitos saludables, existen muchos falsos mitos respecto a la hidratación. En lo que respecta a las embarazadas, la también jefa del servicio de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica asegura que la sensación de hinchazón y retención de líquidos no debe de ha-

cer que las embarazadas reduzcan su ingesta de líquidos sino que lo hagan en el consumo de sales.

«Siempre se ha dicho que la lactancia y el embarazo son situaciones fisiológicas en las que hace falta consumir algo más de agua. Pero, desde el punto de vista de la evidencia científica, no está claro que afecte», argumenta Polanco, que suele recomendar a las embarazadas que tomen una ingesta mayor de líquidos que la que le corresponde a su peso y a su edad cuando no están embarazadas.

Entre los consejos para las madres lactantes y embarazadas, la experta señala que no se debe hervir el agua con tapadera ya que se condensan las sales. «Cuando se hierve el agua para hacer los biberones no hay que tapar el agua porque las sales se concentran y la mineralización ya no será débil. Existe un falso mito sobre que es más higiénico o hierve antes y es completamente falso», concluye.

El experto, Arturo Anadón fue el encargado de presidir el encuentro oral que se encuadraba en la hidratación en niños y adolescentes. En su campo, el catedrático en Toxicología de la Universidad Complutense de Madrid, remarcó la importancia de la hidratación a una edad tan concéntrica en la que la actividad física es constante y están en continuo crecimiento mental y fisiológico. «La hidratación afecta al sistema cognitivo», concreta.

Sobre todo en el caso de los adolescentes, Anadón asegura que la hidratación puede influir en el estado de ánimo de los jóvenes. «Es algo que favorece el estado de la normalidad del individuo. Si un niño presenta faltas, tendrá un comportamiento irascible que, incluso, se puede mostrar de forma física con vómitos y diarreas», argumenta.

Como una de las bases de los problemas de la hidratación en los más pequeños, el experto señala la existencia de factores culturales. El catedrático señala que la cultura de los padres influye mucho en los hábitos de alimentación e hidratación. «En consecuencia, si les educamos en que hay que tomar agua, después del



Una correcta hidratación es esencial para una vida saludable. / VÍCTOR BALLESTEROS

Palatabilidad

Entre los aspectos que la experta señala como definitivos a la hora de beber agua o no está el aspecto de la palatabilidad. Isabel Polanco define la palatabilidad como la predisposición que se tiene a consumir agua que sea apetecible al gusto. «El agua de Madrid ayuda a beber porque tiene un sabor apetecible», ejemplifica.

ejercicio y antes del ejercicio, aprenderán rutinas que les servirán para su salud», confirma.

Aunque sabe que configurar estos hábitos suele depender del núcleo familiar, Arturo Anadón apuesta por educar desde las escuelas para crear una base. «El Ministerio está haciendo mucho en este aspecto», concluyó.

ERRORES COMUNES. Mucha leche para los más pequeños o un exceso de bebidas edulcoradas son algunos de los fallos que señalan desde los grupos de expertos en lo que respecta a la hidratación de los más pequeños.

Además, los conferenciantes no sólo apuestan por la impor-

✓ LOS CONSEJOS

1. Beber dos litros de agua, que corresponden a unos ocho o diez vasos.
2. No sólo se debe ingerir agua durante las comidas sino de forma mantenida. Beber los litros de agua sólo en dos tomas pueden ocasionar sobrecargas renales.
3. Desayunar líquidos junto con un vaso de agua o fruta y zumos garantizan la cantidad de líquidos que necesita el cuerpo a primera hora de la mañana.
4. No hay que esperar a tener la sed, ya que este es un síntoma de alarma tardío ya que se siente cuando uno ya está por debajo de los límites normales de hidratación.

❌ LOS FALSOS MITOS

1. Es falso que sea beneficioso beber un vaso de agua en ayunas. «Es algo que sólo es beneficioso para las personas estreñidas ya que ayuda al tránsito intestinal», aseguran.
2. El agua fría no quita más la sed. Según Isabel Polanco esa sensación sólo la da el hecho de que esté fría y adormece las papilas gustativas, pero el agua sacia la sensación de sed en relación a cantidades «no a su temperatura».

tancia de la hidratación a nivel de salud al «uso», también en su enfoque en lo que respecta a la nutrición y, consecuentemente, la obesidad infantil. «Tenemos un organismo en el que se deben ingerir nutrientes para depurar en forma de desechos y ahí influye mucho el agua. Si un niño no está correctamente hidratado no depurará de una manera igual de saludable», señala Anadón. En este aspecto, la catedrática Isabel Polanco recuerda los grandes contratiempos que ocasiona la falta de líquidos en lo que respecta al estreñimiento. «El estreñimiento común tiene su base en una falta de ingesta de líquidos», concreta Isabel Polanco.



>Buenos hábitos al comer y beber.

Los ponentes del acto de apertura del Congreso de Hidratación recordaron la necesidad de aportar agua al organismo en todos los periodos vitales, como elemento generador de calidad de vida y como prevención de enfermedades.



Los expertos que inauguraron el Congreso ahondaron en los aspectos básicos de la nutrición e hidratación y la importancia de la ingesta de líquidos. / DAVID PÉREZ

P. PÉREZ | TOLEDO
region@diariolatribuna.com

Si hay una idea que ayer planeó durante toda la inauguración del Congreso de Hidratación, ésta fue la de la importancia de adquirir hábitos saludables desde la infancia. Y entre esas buenas prácticas, la nutrición, el ejercicio físico y la hidratación. «Hay que recordar que la mayoría de las reacciones bioquímicas que ocurren en nuestro cuerpo se desarrollan en un ambiente acuoso. Pero el agua no sólo es un sustrato, sino parte de muchas reacciones hidrolíticas que experimentamos desde antes de nuestro nacimiento», explicó el presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición, Ángel Gil. Para este experto, la hidratación es básica desde un punto de

vista nutricional, porque «el agua es un nutriente», pero también desde un aspecto fisiológico como elemento «esencial para el flujo neto de fluidos y el transporte de biomoléculas, para que nuestra sangre sea fluida y para la excreción de sustancias de desecho», y desde un punto de vista físico para mantener la temperatura corporal. «Somos en un 60 por ciento agua», afirmó Gil, que apostilló que el mayor reconocimiento que ha tenido el líquido elemento ha sido el que «se hayan establecido recomendaciones en su ingesta».

El presidente de la Fundación Española de la Nutrición, Grego-

rio Varela-Moreiras, ofreció una visión más social de la hidratación apuntando que «somos lo que comemos, pero también lo que bebemos», por lo que la concienciación en cuanto a una buena nutrición e hidratación debe empezar «en el ámbito familiar». Dijo que se está trabajando en un programa transversal de educación en nutrición mano a mano con el Gobierno nacional, planteando estrategias que abarquen desde la infancia a la madurez. Hizo referencia así al trabajo que se está planteando con los comedores escolares, espacios donde abordar buenos hábitos alimenticios, e instó a establecer un

«marco mínimo europeo de lo que los escolares deben conocer sobre la hidratación, y no sólo recomendaciones, sino también una adaptación física, cultural y gastronómica».

Pero no sólo es el ámbito educativo. La doctora Carmen Pérez Rodrigo, presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, explicó la certeza actual de la relación entre alimentación, estilos de vida y salud. Porque, recalcó, una correcta alimentación en cualquier etapa de la vida redundará en un buen estado físico y en una buena hidratación. Los consejos fueron claros: frutas y verduras, desayuno obligatorio,

agua y líquidos no alcohólicos y rutinas de actividad física. «La nutrición se ha incluido en las agendas públicas, pero la hidratación aún está por desarrollar», recalcó Pérez Rodrigo, que apostó por crear «mensajes gráficos, asequibles y fáciles de comprender» para la ciudadanía.

Y una última fase, la prevención de enfermedades. Fue Lluís Serra-Majem, presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación y presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional, el que ahondó en la necesidad de evaluar la carga de enfermedad asociada a la deshidratación, un área que está poco estudiada pero que puede generar enfermedades digestivas, renales, obesidad, disfunciones y baja calidad de vida. La edad anciana es la que mayor riesgo de deshidratación contempla. «Es un reto», calificó Serra-Majem esta lucha contra la deshidratación.

BIEN HIDRATADOS DESDE LA CUNA



FUNDACION IBEROAMERICANA DE NUTRICION FINUT



**CONSEJOS PARA UNA
VIDA MÁS SANA**

Saber hidratarse es clave para la salud

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.

«En general, la población española está adecuadamente hidratada, pero dependiendo del grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos», afirma el presidente de FINUT, Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada.

Así, y según recomiendan los expertos, hay que:

- Beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos.

- No se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados.

- Para prevenir la deshidratación durante la práctica deportiva, hay que controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y, sobre todo, adquirir el hábito de beber antes, durante y tras el entrenamiento.

Y es que una mala hidratación incide directamente sobre la salud. Algunos de sus riesgos, como señala el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, son: estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas e incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas. Y durante el ejercicio, «puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo», explica la doctora Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.



CONSEJOS PARA UNA VIDA MÁS SANA

Saber hidratarse es clave para la salud

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.

«En general, la población española está adecuadamente hidratada, pero dependiendo del grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos», afirma el presidente de FINUT, Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada.

Así, y según recomiendan los expertos, hay que:

—Beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos.

—No se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados.

—Para prevenir la deshidratación durante la práctica deportiva, hay que controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y, sobre todo, adquirir el hábito de beber antes, durante y tras el entrenamiento.

Y es que una mala hidratación incide directamente sobre la salud. Algunos de sus riesgos, como señala el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, son: estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas e incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas. Y durante el ejercicio, «puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo», explica la doctora Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.



**CONSEJOS PARA
UNA VIDA MÁS SANA**

Saber hidratarse es clave para la salud

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez. «En general, la población española está adecuadamente hidratada, pero dependiendo del grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos», afirma el presidente de FINUT, Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada.

Así, y según recomiendan los expertos, hay que:

—Beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos.

—No se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados.

—Para prevenir la deshidratación durante la práctica deportiva, hay que controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y, sobre todo, adquirir el hábito de beber antes, durante y tras el entrenamiento.

Y es que una mala hidratación incide directamente sobre la salud. Algunos de sus riesgos, como señala el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, son: estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas e incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas. Y durante el ejercicio, «puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo», explica la doctora Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.



**CONSEJOS PARA UNA
VIDA MÁS SANA**

Saber hidratarse es clave para la salud

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.

«En general, la población española está adecuadamente hidratada, pero dependiendo del grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos», afirma el presidente de FINUT, Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada.

Así, y según recomiendan los expertos, hay que:

—Beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos.

—No se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados.

—Para prevenir la deshidratación durante la práctica deportiva, hay que controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y, sobre todo, adquirir el hábito de beber antes, durante y tras el entrenamiento.

Y es que una mala hidratación incide directamente sobre la salud. Algunos de sus riesgos, como señala el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, son: estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas e incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas. Y durante el ejercicio, «puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo», explica la doctora Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.

**CONSEJOS PARA UNA
VIDA MÁS SANA**

Saber hidratarse es clave para la salud

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.

«En general, la población española está adecuadamente hidratada, pero dependiendo del grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos», afirma el presidente de FINUT, Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada.

Así, y según recomiendan los expertos, hay que:

—Beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos.

—No se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados.

—Para prevenir la deshidratación durante la práctica deportiva, hay que controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y, sobre todo, adquirir el hábito de beber antes, durante y tras el entrenamiento.

Y es que una mala hidratación incide directamente sobre la salud. Algunos de sus riesgos, como señala el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, son: estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas e incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas. Y durante el ejercicio, «puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo», explica la doctora Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.

**CONSEJOS PARA UNA
VIDA MÁS SANA**

Saber hidratarse es clave para la salud

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.

«En general, la población española está adecuadamente hidratada, pero dependiendo del grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos», afirma el presidente de FINUT, Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada.

Así, y según recomiendan los expertos, hay que:

—Beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos.

—No se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados.

—Para prevenir la deshidratación durante la práctica deportiva, hay que controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y, sobre todo, adquirir el hábito de beber antes, durante y tras el entrenamiento.

Y es que una mala hidratación incide directamente sobre la salud. Algunos de sus riesgos, como señala el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, son: estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas e incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas. Y durante el ejercicio, «puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo», explica la doctora Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.

**CONSEJOS PARA UNA
VIDA MÁS SANA**

Saber hidratarse es clave para la salud

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.

«En general, la población española está adecuadamente hidratada, pero dependiendo del grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos», afirma el presidente de FINUT, Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada.

Así, y según recomiendan los expertos, hay que:

—Beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos.

—No se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados.

—Para prevenir la deshidratación durante la práctica deportiva, hay que controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y, sobre todo, adquirir el hábito de beber antes, durante y tras el entrenamiento.

Y es que una mala hidratación incide directamente sobre la salud. Algunos de sus riesgos, como señala el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, son: estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas e incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas. Y durante el ejercicio, «puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo», explica la doctora Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.



FUNDACION IBEROAMERICANA DE NUTRICION FINUT



**CONSEJOS PARA UNA
VIDA MÁS SANA**

Saber hidratarse es clave para la salud

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.

«En general, la población española está adecuadamente hidratada, pero dependiendo del grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos», afirma el presidente de FINUT, Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada.

Así, y según recomiendan los expertos, hay que:

—Beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos.

—No se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados.

—Para prevenir la deshidratación durante la práctica deportiva, hay que controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y, sobre todo, adquirir el hábito de beber antes, durante y tras el entrenamiento.

Y es que una mala hidratación incide directamente sobre la salud. Algunos de sus riesgos, como señala el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, son: estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas e incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas. Y durante el ejercicio, «puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo», explica la doctora Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.



**CONSEJOS PARA UNA
VIDA MÁS SANA**

Saber hidratarse es clave para la salud

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.

«En general, la población española está adecuadamente hidratada, pero dependiendo del grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos», afirma el presidente de FINUT, Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada.

Así, y según recomiendan los expertos, hay que:

—Beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos.

—No se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados.

—Para prevenir la deshidratación durante la práctica deportiva, hay que controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y, sobre todo, adquirir el hábito de beber antes, durante y tras el entrenamiento.

Y es que una mala hidratación incide directamente sobre la salud. Algunos de sus riesgos, como señala el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, son: estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas e incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas. Y durante el ejercicio, «puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo», explica la doctora Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefa de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.



FUNDACION IBEROAMERICANA DE NUTRICION FINUT

**CONSEJOS PARA UNA
VIDA MÁS SANA**

Saber hidratarse es clave para la salud

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.

«En general, la población española está adecuadamente hidratada, pero dependiendo del grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos», afirma el presidente de FINUT, Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada.

Así, y según recomiendan los expertos, hay que:

—Beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos.

—No se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados.

—Para prevenir la deshidratación durante la práctica deportiva, hay que controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y, sobre todo, adquirir el hábito de beber antes, durante y tras el entrenamiento.

Y es que una mala hidratación incide directamente sobre la salud. Algunos de sus riesgos, como señala el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, son: estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas e incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas. Y durante el ejercicio, «puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo», explica la doctora Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.

**CONSEJOS PARA UNA
VIDA MÁS SANA**

Saber hidratarse es clave para la salud

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.

«En general, la población española está adecuadamente hidratada, pero dependiendo del grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos», afirma el presidente de FINUT, Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada.

Así, y según recomiendan los expertos, hay que:

—Beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos.

—No se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados.

—Para prevenir la deshidratación durante la práctica deportiva, hay que controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y, sobre todo, adquirir el hábito de beber antes, durante y tras el entrenamiento.

Y es que una mala hidratación incide directamente sobre la salud. Algunos de sus riesgos, como se-

ñala el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, son: estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas e incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas. Y durante el ejercicio, «puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo», explica la doctora Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.

**CONSEJOS PARA UNA
VIDA MÁS SANA**

Saber hidratarse es clave para la salud

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) subraya la importancia de un adecuado estado de hidratación para la salud, más concretamente en determinadas situaciones fisiológicas y patológicas, en la actividad física y durante la niñez.

«En general, la población española está adecuadamente hidratada, pero dependiendo del grado de educación familiar se tienen hábitos más o menos saludables en nutrición en general. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de uno de los nutrientes más importantes, como es el agua, debiendo prestar una atención muy especial en grupos de riesgo como los niños de corta edad y los ancianos», afirma el presidente de FINUT, Ángel Gil, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada.

Así, y según recomiendan los expertos, hay que:

—Beber al menos entre 4 y 6 vasos de agua u otros líquidos al día, aumentando esta cantidad cuando el ambiente es cálido o si sudamos.

—No se debe esperar a tener sed, ya que esto significaría que ya estamos algo deshidratados.

—Para prevenir la deshidratación durante la práctica deportiva, hay que controlar la temperatura y humedad ambiental, utilizar prendas ligeras, sueltas y porosas que favorezcan la evaporación del sudor, quitarse rápidamente la ropa mojada, evitar el consumo de sustancias con efecto diurético antes de la realización del ejercicio y, sobre todo, adquirir el hábito de beber antes, durante y tras el entrenamiento.

Y es que una mala hidratación incide directamente sobre la salud. Algunos de sus riesgos, como señala el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, son: estreñimiento, algunas enfermedades metabólicas e incluso enfermedades cardiovasculares o cefaleas. Y durante el ejercicio, «puede producir una disminución del rendimiento físico, así como aumentar el riesgo de lesiones. Por este motivo es muy importante elaborar una estrategia capaz de mantener un nivel de agua corporal óptimo», explica la doctora Nieves Palacios Gil-Antuñano, jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.