



Salud: alimentación, actividad física, descanso, microbioma y reprogramación de hábitos



26.Jul - 27.Jul 2022

Cod. O17-22

Mod.:
Streaming Classroom

Edition
2022

Activity type
Summer course

Date
26.Jul - 27.Jul 2022

Location
Miramar Palace

Languages
Spanish

Academic Validity
20 hours

Organising Committee







Description

Imaginemos un taburete. Tiene tres patas y una base sobre la que encajar estas patas.

Imaginemos que este taburete es sobre el que va a descansar nuestra salud. Los tres pilares sobre los que se asienta tienen nombre: nutrición, ejercicio físico, y, descanso.

Los hábitos de alimentación “normales” son los que van a traernos la mayoría de los problemas asociados a la salud.

En cuanto al ejercicio físico, la OMS, recomienda que las personas adultas de 18 a 64 años deben realizar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Las estadísticas de la OMS revelan que “uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente actividad física”.

No hay que pensar que la actividad física tiene un resultado únicamente estético. La falta de desarrollo muscular potencia la osteoporosis y debilita el sistema inmune y cardiovascular entre otras muchas.

En cuanto al descanso, no es lo mismo dormir que descansar. Si no se descansa bien nos estropeamos, resumiéndolo mucho. Además, la falta de descanso produce estrés que lleva a señales que nos hacen alimentarnos de una forma peor. Hay que conocer las pautas para poder descansar de forma adecuada.

Nos queda la pieza sobre la que encajar estas tres patas del taburete. Ese “asiento”. Esta pieza representa nuestra capacidad de estabilizar las tres patas. Es la que hay que dotar de hábitos saludables dándole esa formación. Nuestra forma de afrontar el día a día y la programación adquirida nos pone muy difícil cambiar de hábitos. Por mera fuerza de voluntad nos ponemos metas para cambiar, pero esa forma de cambiar lo de fuera hace que, al poco tiempo, volvamos a lo acostumbrado. Si queremos cambiar de verdad, hay que cambiar desde dentro. Hay que saber cómo hacer para establecer nuevos hábitos. Hay que hacer una reprogramación de hábitos para lograr nuestros objetivos de salud y de vida.

El modelo de alimentación de los países occidentales en el siglo XXI nos ha llevado a una epidemia de obesidad que prevé hasta un 60% de incidencia.

La obesidad está asociada a un mayor riesgo de enfermedades. Está demostrado que quien es obeso tiene un gran riesgo de contraer depresión, enfermedades coronarias, ictus, artrosis, tumores, y, diabetes tipo 2 (que se ha multiplicado por cuatro en los últimos 25 años) entre otras.

El sedentarismo, la falta de actividad física y los malos hábitos de descanso potencian también la obesidad.

La obesidad ejerce también efectos negativos sobre los componentes del sistema inmune y su función, ya que el tejido adiposo no está solo compuesto por células encargadas de almacenar grasa: es un tejido que participa en la regulación de procesos fisiológicos entre los que están la inmunidad y la inflamación.

La inflamación es parte de la respuesta inmune que permite la “curación” tras un daño producido por un agente infeccioso, agente físico o estrés metabólico. Cuando no se resuelve esta inflamación, ya que la que lo origina (como la obesidad) persiste, el proceso inflamatorio puede hacerse crónico.

Esta cronificación de la inflamación es un factor de riesgo para el síndrome metabólico, que contribuye a enfermedades como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

Existe una relación entre nuestra alimentación actual y la evolución de las enfermedades autoinmunes.

La mucosa del aparato digestivo es la puerta de entrada a agentes patógenos. Generalmente el sistema inmune se encarga de neutralizarlos, pero, cuando el sistema inmune se encuentra alterado y confunde a sus propias estructuras celulares y tejidos con los ajenos, inicia un ataque frente a ellas. Cuando esto ocurre se originan las enfermedades autoinmunes.



Podemos decir que los hábitos alimenticios, nuestra genética (la propia y la de nuestro microbioma), la actividad física y nuestra forma de descansar y recuperarnos tendrán un impacto enorme en nuestra salud.

Ya puedes tomar toda la medicación o suplementos que quieras para “controlar” tus males, que si no modificas tus hábitos vas a ser esclavo de por vida con estos “parches”.

Tu estilo de vida y tu salud física y mental están totalmente ligados. Este Curso de Verano propone un cambio a las y los asistentes, no solo quiere dar la información de los últimos avances científicos en estos campos.

Todo cambio que pretenda ser duradero tiene que ser un cambio desde el interior.

Este Curso de Verano va a cambiar la forma de pensar y de actuar frente a los hábitos y pensamientos ya adquiridos.

Objectives

Interiorizar la importancia de cambiar la forma de pensar y de actuar frente a los hábitos y pensamientos ya adquiridos en relación con nuestra salud física y mental.

Enseñar la importancia de la alimentación, actividad física, descanso, microbioma y reprogramación personal.

Aprender las pautas de cambio con actividades.

Integrar los hábitos de los asistentes para una mejora en su salud física y psíquica.

Course specific contributors





Program

26-07-2022

09:00 - 09:15	Registro
09:15 - 09:25	Presentation by the Director of the activity Ricardo Merino Valdeolmillos UPV/EHU - PAS
09:25 - 10:30	“Cambiar desde dentro” Ricardo Merino Valdeolmillos UPV/EHU - PAS
10:30 - 11:30	“¿Dónde reside nuestro máximo potencial como seres humanos?” Adrián Odriozola Martínez UPV/EHU - profesor de Genética e investigador
11:30 - 12:00	Break
12:00 - 13:00	“¿Cuáles son las mejores herramientas para expresar nuestro máximo potencial como seres humanos?” Adrián Odriozola Martínez UPV/EHU - profesor de Genética e investigador
13:00 - 13:30	Synthesis

27-07-2022

09:15 - 10:30	“Cómo aplicar los últimos avances en actividad física en nuestra rutina diaria” Adrián Odriozola Martínez UPV/EHU - profesor de Genética e investigador
10:30 - 11:30	“Cómo aplicar los últimos avances en nutrición de precisión en nuestra alimentación diaria” Adriana González Benito UPV/EHU - Investigadora
11:30 - 12:00	Break
12:00 - 13:00	Round table: “Mesa redonda” Ricardo Merino Valdeolmillos UPV/EHU - PAS Adrián Odriozola Martínez UPV/EHU - PDI, DIRECTOR PHYMO Adriana González Benito UPV/EHU - INVESTIGADORA

Directors



Ricardo Merino Valdeolmillos

UPV/EHU, TTT, RTTP

Nací en 1971 en Bilbao. Doble licenciado en Bioquímica y Biología, por la UPV/EHU y la Universidad de Texas. Llevo 16 años gestionando la Transferencia de Tecnología y Conocimiento, la Propiedad Intelectual/Industrial en la Universidad del País Vasco, con un total aproximado de 1.200 patentes. En 2020 fui la única persona a nivel estatal en conseguir el reconocimiento RTTP (Profesional de Transferencia de Tecnología y Conocimiento) y el décimo en la historia a nivel estatal. Llevo más de 40 años vinculado al deporte, especialmente al ámbito de las artes marciales y a los deportes de potencia. Creo firmemente que la actividad física es una de las bases de la salud. Desde 2010 colaboro en formación en emprendizaje resaltando la importancia de la salud en el proceso. Esta vinculación con la nutrición y la salud me han llevado entre otros hitos a ser co-inventor de una patente Europea en el área del microbioma humano, en colaboración con la UPV/EHU, la Universidad de Cantabria y la Spin-off universitaria KDNA Genomics.

Teachers



Adriana González Benito

Graduada en Biología por la UPV/EHU. Miembro del programa de excelencia Bizkaia Talent. Máster en Biología Molecular y Biomedicina por la UPV/EHU y UC. Investigadora del Departamento de Genética, Antropología Física y Fisiología Animal de la UPV/EHU, e investigadora en diferentes Proyectos de investigación y transferencia tecnológica. Inventora en Patente Europea en el ámbito de la Biología Molecular y la Nutrición de precisión. Profesora de máster y grado en diferentes Universidades del ámbito nacional e internacional. Galardonada con premios tales como Divulgación Científica de la UPV/EHU 2022, Emprendimiento juvenil 2021 y Think Big 2021. Grado profesional de Violín.



Adrián Odriozola Martínez

Profesor de Genética de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Doctor en Bioquímica. Premio Extraordinario de Doctorado por la UPV/ EHU. Premio Euskadi a la Innovación. Director del Grupo de Investigación PHYMO Technologies del Departamento de Genética de la UPV/EHU. Profesor de Genética en Nutrición y Deporte en diferentes Universidades Españolas y Americanas. Investigador principal de Proyectos de índole internacional. Inventor en 7 patentes Nacionales e Internacionales en Genética Humana y Microbioma. Autor de numerosos artículos publicados en revistas de impacto internacional. Director Científico de la Empresa de Base Tecnológica de la UPV/EHU KDNAGenomics. Experiencia Emprendedora y en Gestión del Conocimiento en Biociencias.



Registration fees

FACE-TO-FACE	UNTIL 26-07-2022
General	80,00 EUR
Reduced fee regular	68,00 EUR
Registration exemptions	56,00 EUR
Official College of Psychologists of Gipuzkoa / Bizkaia / Alava	68,00 EUR
Health, a commitment with people	20,00 EUR
INVITED OSAKIDETZA	0 EUR
LIVE ONLINE	UNTIL 26-07-2022
General	80,00 EUR
Reduced fee regular	68,00 EUR
Registration exemptions	56,00 EUR
Official College of Psychologists of Gipuzkoa / Bizkaia / Alava	68,00 EUR
Health, a commitment with people	20,00 EUR
INVITED OSAKIDETZA	0 EUR



Place

Miramar Palace

Pº de Miracóncha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa