



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



**Uzt. 26 - Uzt. 27 2022**

**Kod. 017-22**

**Mod.:**

Online zuzenean Aurrez aurrekoa

**Edizioa**

2022

**Jarduera mota**

Uda Ikastaroa

**Data**

Uzt. 26 - Uzt. 27 2022

**Kokalekua**

Miramar Jauregia

**Hizkuntzak**

Gaztelera

**Balio akademikoa**

20 ordu

**Antolakuntza Batzordea**



Fundación  
BBVA



# Azalpena

Demagun taburete bat dugula. Hiru hanka eta hanka horiek txertatzen diren oinarri bat ditu.

Imajina dezagun orain gure osasuna taburete horretan oinarritzen dela. Hiru hankak dira elikadura, ariketa fisikoa eta atsedena.

Elikadura ohitura “normalak” dira osasun arazo gehien ekartzen dizkigutenak.

Ariketa fisikoari dagokionez, OMEk 18-64 urteko pertsona helduei gomendatzen die intentsitate ertaineko jarduera fisiko aerobikoa egiteko astean 150 minutuz gutxienez, edo intentsitate handiko jarduera fisiko aerobikoa astean 75 minutuz, edota intentsitate ertaineko eta handiko jarduera konbinazio baliokidea. OMEren estatistikek diotenez, “lau helduetatik batek eta bost nerabeetatik lauk ez dute nahikoa ariketa fisikorik egiten”.

Ez dugu pentsatu behar ariketa fisikoaren emaitza bakarra estetikoa dela. Giharren garapen faltak osteoporosia areagotu eta, besteak beste, immunitate sistema eta sistema kardiobaskularra ahultzen ditu.

Atsedinari dagokionez, ez dira gauza bera lo egitea eta atsedena hartzea. Bi hitzetan esateko, ez badugu ondo atsedena hartzen, gure gorputzak ez du ondo funtzionatzen. Gainera, atsedena faltak estresa sortzen du, eta okerrago elikatzen hasten gara. Garrantzitsua da ondo atsedena hartzeko pautak ezagutzea.

Azkenik, taburetearen hiru hankak txertatzen diren pieza dugu: “eserlekua”. Pieza horrek hiru hankak orekatzeko gure gaitasuna irudikatzen du. Ohitura osasuntsuak eman behar dizkiogu, prestakuntza. Eguneroko bizitzari ekiteko gure moduak eta eskuratutako programazioak asko zailtzen digute ohiturak aldatzeko aukera. Borondatearen indar hutsez, aldatzeko helburuak jartzen dizkiogu gure buruari, baina kanpoko aldatzeko modu horren ondorioz, aurreko ohiturara itzultzen gara denbora gutxian. Egiazki aldatu nahi badugu, barrutik egin behar dugu. Jakin behar dugu nola hartu ohitura berriak. Ohiturak erreprogramatu behar ditugu gure osasun eta bizitza helburuak betetzeko.

Mendebaldeko herrialdeetako XXI. mendeko elikadura ereduak epidemia bat sortu du, kalkuluen arabera % 60ko intzidentzia ere izango duena.

Obesitateak gaixotasunak izateko arrisku handiagoa dakar. Frogatuta dago pertsona lodiek arrisku handia dutela osasun arazoak izateko: besteak beste, depresioa, bihotzeko gaixotasunak, iktusa, artrosia, tumoreak eta 2 motako diabetesa (azken 25 urteetan laukoiztu egin dena).

Sedentarismoak, ariketa fisikorik ezak eta atsedena ohitura txarrekin ere obesitatea sortzen dute.

Obesitateak kalte egiten die ere immunitate sistemaren osagaiei eta haien funtzioei, ehun adiposoa ez dutelako eratzen gantza gordetzea eginkizun duten zelulek soilik: prozesu fisiologikoen erregulazioan esku hartzen duen ehun bat da, eta prozesu horien artean daude immunitatea eta hantura.

Hantura da “sendatzea” ahalbidetzen duen erantzun immunearen parte bat, agente infekzioso, agente fisiko edo estres metaboliko batek eginiko kalte baten ondoren. Hantura desagertzen ez denean, hura eragin duen kausak jarraitzen duelako (hala nola obesitateak), kronifikatu egin daiteke hantura prozesua.

Hanturaren kronifikazioa arrisku faktore bat da sindrome metabolikoarentzat, 2 motako diabetesa eta gaixotasun kardiobaskularrak sortzen lagun dezakeena.

Harreman bat dago gure egungo elikaduraren eta gaixotasun autoimmuneen bilakaeraren artean.

Digestio aparatuen mukosa agente patogenoen sarrera atea da. Orokorrean, immunitate sistema arduratzen da agente horiek neutralizatzeaz, baina immunitate sistemak alterazio bat jasan duenean eta nahasten ditenean bere zelula egiturak eta ehunak beste egitura eta zelula batzuekin, eraso egiten die. Hori gertatzen denean, gaixotasun autoimmuneak sortzen dira.

Esan genezake eragin ikaragarria dutela gure osasunean elikadura ohiturek, gure genetikak (gureak eta gure mikrobiomarenak) eta atsedena hartzeko eta suspertzeko gure moduak.

Nahi dituzun botika guztiak edo osagarriak har ditzakezu zure gaitzak “kontrolatzeko”, baina ohiturak aldatzen ez badituzu “partxe” horien esklabo izango zara bizitza osoan.

Gutiz lotuta daude zure bizi estiloa eta zure osasun fisiko eta mentala. Uda ikastaro honek aldaketa bat

proposatzen dizu, alor honetan egin diren azken urrats zientifikoei buruzko informazioa emateaz gainera.

Denboran iraun nahi duen aldaketa orok barrutik eginiko aldaketa izan behar du.

Ikastaro honek aldatu egingo du pentsatzeko eta jarduteko modua, barneratuta ditugun ohitura eta pentsamenduei dagokienez.

## Helburuak

**Barneratzea** zer garrantzi duen gure pentsatzeko eta jarduteko modua aldatzeak gure osasun fisikoaren eta mentalaren inguruan hartutako ohitura eta pentsamenduei dagokienez.

**Erakustea** zer garrantzi duten elikadurak, ariketa fisikoak, atsedanak, mikrobiomak eta erreprogramazio pertsonalak.

**Aldaketa** pautak ikastea jardueren bidez.

Ikastaroko parte hartzaileen ohiturak **integratzea** osasun fisikoa eta psikikoa hobetzeko.

## Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak



# Programa

## 2022-07-26

|               |                                                                                                                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 - 09:15 | Registro                                                                                                                                                                              |
| 09:15 - 09:25 | Jardueraren zuzendaritzaren aurkezpena<br><b>Ricardo Merino Valdeolmillos</b>   UPV/EHU - PAS                                                                                         |
| 09:25 - 10:30 | “Cambiar desde dentro”<br><b>Ricardo Merino Valdeolmillos</b>   UPV/EHU - PAS                                                                                                         |
| 10:30 - 11:30 | “¿Dónde reside nuestro máximo potencial como seres humanos?”<br><b>Adrián Odriozola Martínez</b>   UPV/EHU - profesor de Genética e investigador                                      |
| 11:30 - 12:00 | Atsedena                                                                                                                                                                              |
| 12:00 - 13:00 | “¿Cuáles son las mejores herramientas para expresar nuestro máximo potencial como seres humanos?”<br><b>Adrián Odriozola Martínez</b>   UPV/EHU - profesor de Genética e investigador |
| 13:00 - 13:30 | Sintesia                                                                                                                                                                              |

## 2022-07-27

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

## Zuzendaritza



### **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.

## Irakasleak



### **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.

# Matrikula prezioak

| AURREZ AURRE                                                                | 2022-07-26 ARTE |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Orokorra                                                                    | 80,00 EUR       |
| <a href="#">Matrikula murriztua orokorra</a>                                | 68,00 EUR       |
| <a href="#">Matrikula exentzioa</a>                                         | 56,00 EUR       |
| <a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako Psikologoek Elkargo Ofiziala</a> | 68,00 EUR       |
| <a href="#">Osasuna, pertsonetikiko konpromisoa</a>                         | 20,00 EUR       |
| <a href="#">OSAKIDETZAKO GONBIDATUAK</a>                                    | 0 EUR           |

| ONLINE ZUZENEAN                                                             | 2022-07-26 ARTE |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Orokorra                                                                    | 80,00 EUR       |
| <a href="#">Matrikula murriztua orokorra</a>                                | 68,00 EUR       |
| <a href="#">Matrikula exentzioa</a>                                         | 56,00 EUR       |
| <a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako Psikologoek Elkargo Ofiziala</a> | 68,00 EUR       |
| <a href="#">Osasuna, pertsonetikiko konpromisoa</a>                         | 20,00 EUR       |
| <a href="#">OSAKIDETZAKO GONBIDATUAK</a>                                    | 0 EUR           |

# **Kokalekua**

## **Miramar Jauregia**

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa