



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

II JORNADAS IMFINE DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN, HIDRATACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF), UPM
Miércoles 7 de noviembre de 17h a 19h, Aula Magna
Curso 2018-2019

PROF. DR. JESÚS RODRÍGUEZ HUERTAS

Catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada, Director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos "José Mataix Verdú" e investigador del Centro de Investigaciones Biomédicas (CIBM). Profesor en el Grado de Ciencias del Deporte, en el Máster Oficial de Nutrición Humana y en el Máster Oficial de Investigación en el rendimiento deportivo, de la Universidad de Granada. Línea de investigación: **"Fisiología del ejercicio: estrés oxidativo, antioxidantes, expresión génica, alto rendimiento, Nutrición, bioenergética mitocondrial, doping"**.

ANTIOXIDANTES Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

CLASE TEÓRICA

Los avances científicos indican que bajos niveles de ROS juegan un papel importante en la inducción de señalizadores y factores de crecimiento tales como el IGF-1, que tiene efectos beneficiosos en el equilibrio de la proteína muscular, apoya el metabolismo oxidativo y contribuye a la instauración del fenotipo de prevención del daño oxidativo y de enfermedades crónicas. Emerge así una escuela de pensamiento que argumenta que tomar antioxidantes podría bloquear la acción beneficiosa de la dieta equilibrada y ajustada a las necesidades individuales tanto en situaciones fisiológicas como patológicas. Esto cobra especial relevancia en la interacción, prevención y/o tratamiento de la obesidad y diabetes con actividad física. Por ello, nos plantearémos si es conveniente el uso de suplementos de antioxidantes por su posible interferencia con el rendimiento deportivo.

TALLER

Se establecerán rangos sanguíneos de normalidad de los antioxidantes más conocidos, aprenderemos a discriminar, con valores concretos, si hay efectos dietéticos importantes: dietas pobres en antioxidantes, dieta equilibrada, dieta rica en antioxidantes y uso de suplementos.

Inscripciones en la [Web de Imfine](#).

Con la colaboración de: