

NUTRICIÓN PARA PATOLOGÍAS MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

PROGRAMA

1. Estilo de vida saludable.

- Genotipo vs fenotipo
- Los 4 Pilares de la Salud.

2. Historia de la nutrición humana.

3. Recomendaciones nutricionales y sus desperfectos.

- De macronutrientes y micronutrientes a alimentos
- Raciones diarias
- Pirámide nutricional

4. Sistema Glucosa-Insulina

- Resistencia a la Insulina
- Resistencia a la Leptina
- Obesidad
- Low Grade Inflammation (Inflamación de bajo grado)

5. Inflamación

- Fisiología de la inflamación y proceso de resolomics.
- Introducción al Sistema Inmunológico.
- Microbiota intestinal
- Sistema Detox

6. Hidratación

7. Patologías músculo-esqueléticas

- Osis
- Itis

DOCENTE

Biel Amengual Jaume: Fisioterapeuta en GutMotion. Máster en Terapia Manual del Sistema Neuro- músculo- esquelético por la UAB-FUB. Experto Universitario en Psiconeuroinmunología Clínica y Evidencia Científica por la Efhre International University. Màster en Nutrición Humana y Salud por la UOC. Núm Col. 1170 (Balears).

OBJETIVOS

- Conocer la importancia de un buen estilo de vida
- Conocer los conceptos de genotipo y fenotipo.
- Poner en contexto la nutrición humana
- Conocer las recomendaciones nutricionales actuales desde una perspectiva crítica
- Conocer las enfermedades endocrinas más prevalentes que pueden tener una relación más directa con los pacientes que acuden al servicio de fisioterapia
- Conocer la fisiología de la inflamación y del proceso de resiliomics.
- Conocer los conceptos básicos de la fisiología del sistema inmunológico
- Conocer que es la microbiota y qué papel juega en la inflamación.
- Conocer qué papel juega el sistema detox en la inflamación.
- Conocer el papel de la hidratación en el tejido conjuntivo
- Interrelacionar todos los conceptos para afectaciones inflamatorias (-itis) e hipóxicas (-osis).

FECHAS

29, 30 y 31 de Enero del 2021.

HORARIOS

Viernes de 15:30h a 20:30h

Sábado de 9:00h a 14:00h y de 15:00h a 20:00h

Domingo de 9:00h a 14:00h

UBICACIÓN

Barcelona