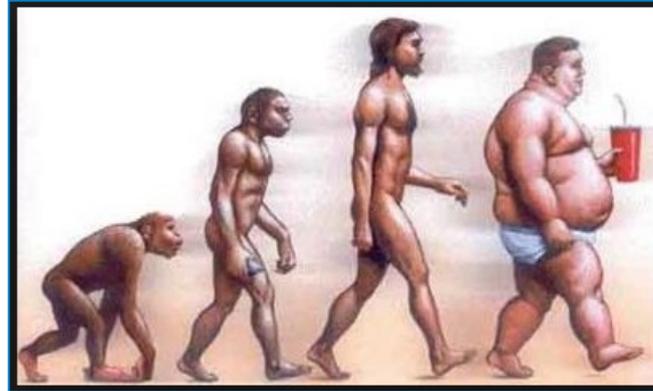
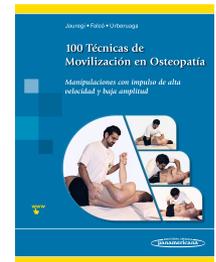


Consejos alimentarios para una práctica deportiva saludable.

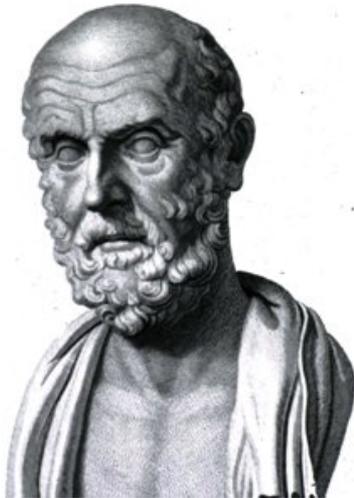


Eduardo Falcó Mola, Osteópata Eur Ost DO

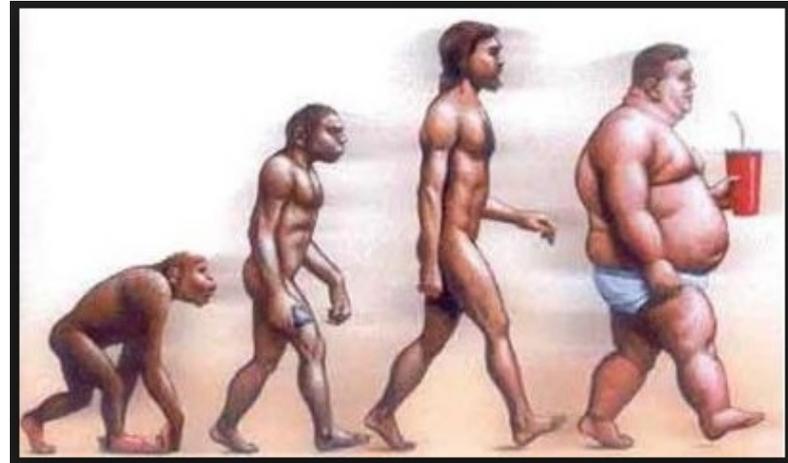
- Diplomado en Educación Física Universidad Jaume I (UJI). Castellón
- Diplomado en Osteopatía Escuela Internacional de Osteopatía (EIO). Bilbao
- Diplomado en Fisioterapia Universidad Cardenal Herrera (CEU). Valencia
- Miembro de la European Federation of Osteopaths (EFO-FEO)
- Secretario de la Asociación Profesional Española de Osteópatas (APREO)
- Miembro de la Sociedad Europea de Medicina Osteopática (SEMO)
- Osteópata en el Centro OSTEOPATIA CASTELLÓN
- Coautor del libro 100 Técnicas de Movilización con Impulso en Osteopatía



**«Que tu alimento sea tu medicina
y que tu medicina sea tu alimento»**



Hipócrates 337 a.C.



ALIMENTOS desde el punto de vista funcional

ALIMENTOS ENERGÉTICOS (predominan glúcidos y grasas).

- Cereales y derivados (pasta, galletas, pan).
- Grasas y aceites.
- Patatas.

ALIMENTOS PLÁSTICOS (predominan proteínas y el calcio).

- Leche y derivados.
- Carne y pescado.
- Huevos.
- Legumbres.

ALIMENTOS REGULADORES (predominan vitaminas y sales minerales)

- Frutas.
- Verduras.



¿de qué estamos hechos?

Agua	70-80%
Glúcidos	450-500 gr
Proteínas	4%
Grasas	Variable, entre 20-25 %
Vitaminas y Minerales	1%
Nucleótidos	Sirven para el DNA y otros para el intercambio energético



ALIMENTOS y composición corporal

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

- Cereales y derivados (pasta, galletas, pan), patatas. **glúcidos 500 gr**
- Grasas y aceites. **y grasas 20-25%.**

ALIMENTOS PLÁSTICOS **proteínas (y el calcio) 4%**

- Leche y derivados, carne, pescado, huevos, legumbres.

ALIMENTOS REGULADORES **vitaminas y sales minerales: 1%**

- Frutas y Verduras.



¿absorbemos lo que comemos?

Ingestión

Extracción de nutrientes

transformación

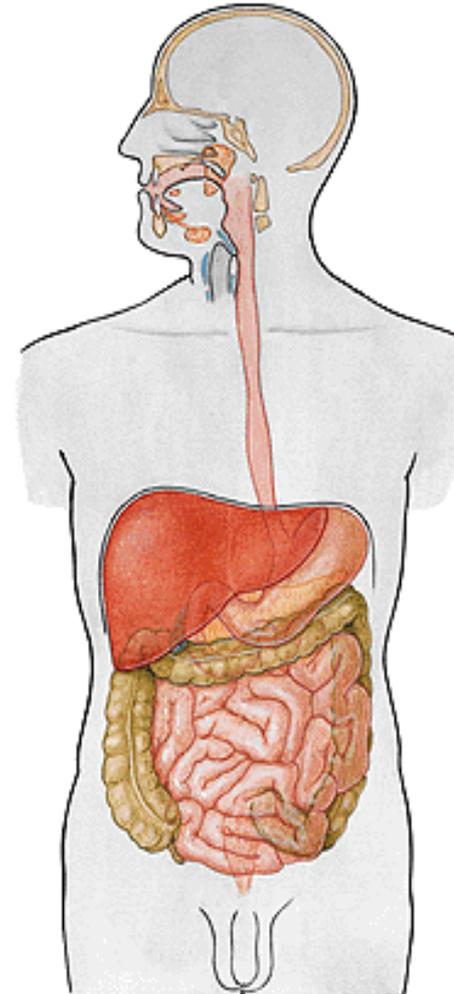
digestión

Absorción

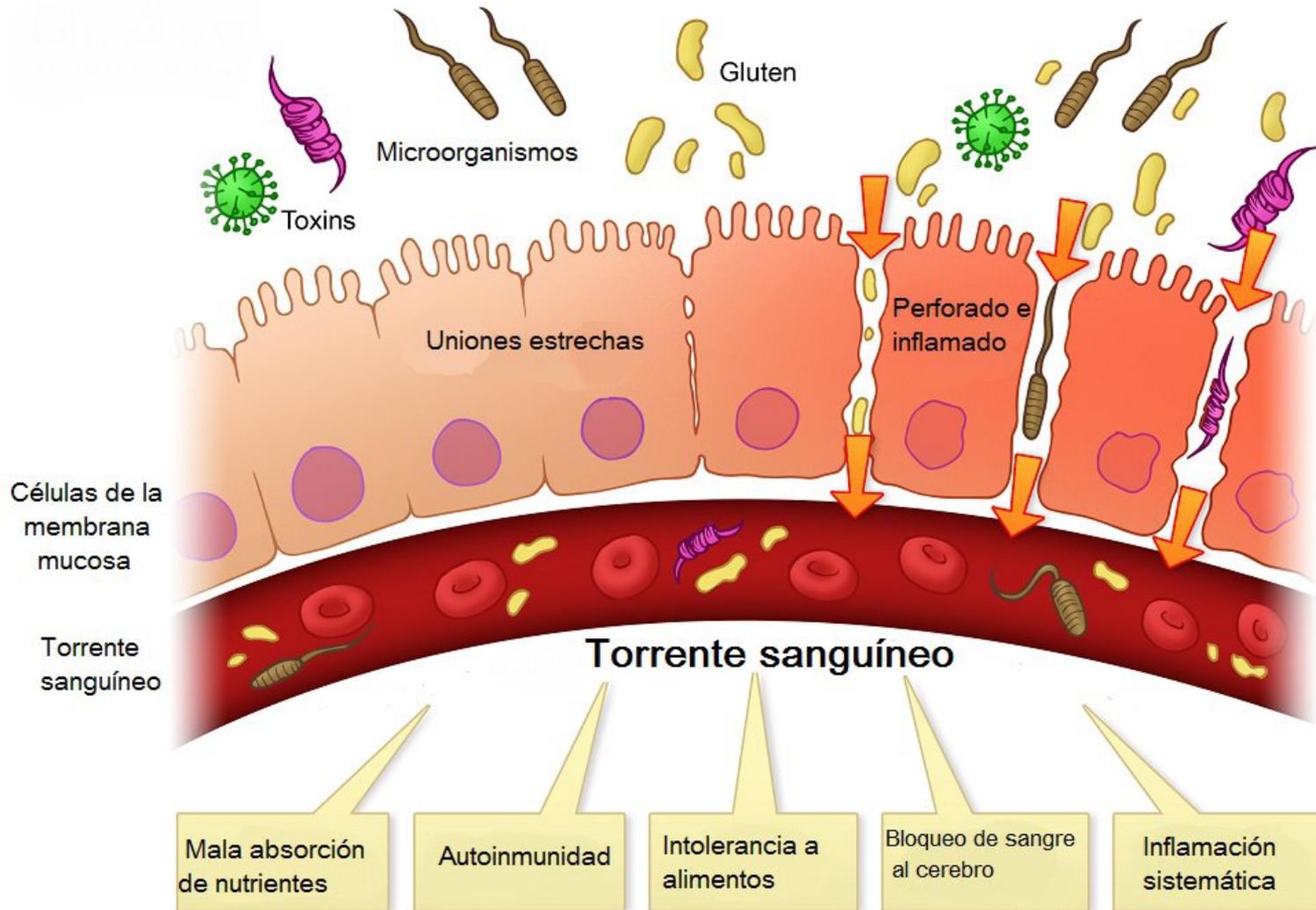
desintoxicación

transporte a las células

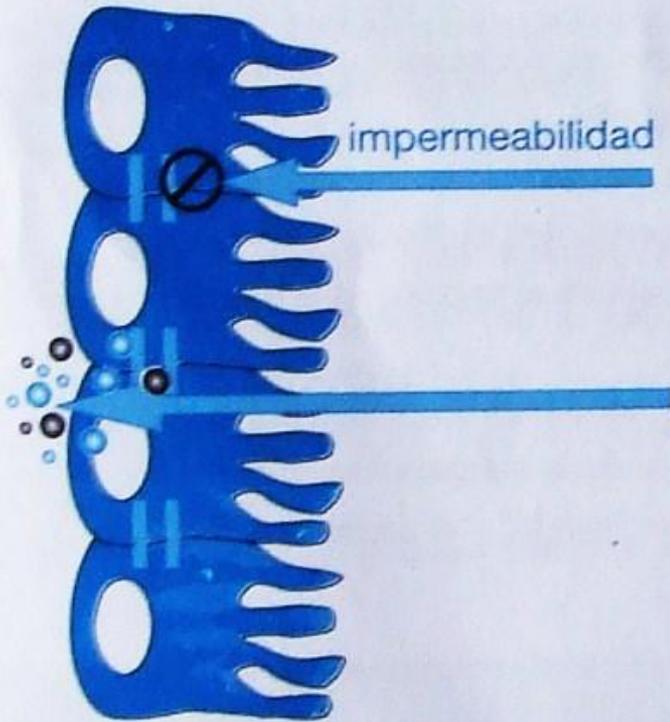
Entrada a células



Intestino perforado/intestino permeable



Mucosa sana



Mucosa alterada



Infección
Alergia
Ensuciamiento

Malabsorción
⇨ carencias

**HIPERPERMEABILIDAD
INTESTINAL**

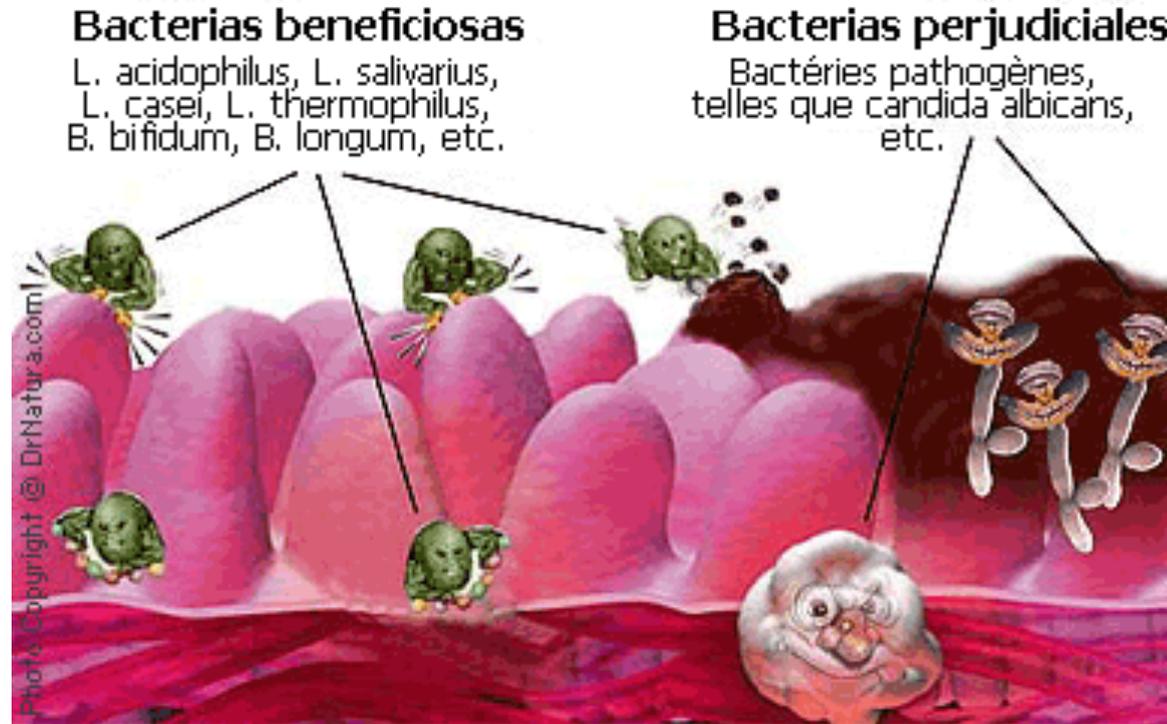
INFLAMACIÓN

Anti-inflamatorios
Antibióticos
Polimedicación

Stress
Alimentación desequilibrada...



¿ Cómo cuidamos a los «bichos buenos»?



1. Que no se mueran
2. Dándoles de comer: Se alimentan de **fibra**
Alimentos ricos en fibra TODOS LOS DÍAS

Conductas asociadas con una mayor actividad de las NK (Pizzornoy Murray, 1998)

- No fumar
- Ejercicio regular y no muy intenso
- Dormir. Anabolizar
- **Controlar el peso corporal. Lipotoxicidad**
- **Comidas regulares teniendo hambre**
- **Dieta mayoritariamente vegetariana.**
- **Hortalizas de color verde, frutas, vegetales, legumbres**



Tóxicos habituales en nuestra dieta



BISFENOL A



Tóxico omnipresente que está en el **plástico**



BISFENOL A, ¿cómo actúa?

Altera el equilibrio hormonal.

Potenciando los crecimientos **estrogénicos**

Parece ser el responsable del gran aumento de

- **Cáncer de mama**
- **Cáncer de próstata**



BISFENOL A, ¿cómo se elimina?

Se elimina por biotransformación.

Depende del citocromo P450: **HIGADO**



BISFENOL A, ¿qué hacemos?

- INTENTAR HUIR DE LOS PLÁSTICOS (No calentar)
- Buen funcionamiento del HÍGADO
- Dieta: frutas y verduras frescas: Vitamina C (CDR 125 mg)
- Resveratrol (acción en la artrosis)
- Sueño reparador (Melatonina)



EL DESCANSO

- Fases del sueño:
 - Reparación física.
 - Reparación psíquica.
- Ritmo circadiano de la hormona del crecimiento.
- La importancia de los estímulos.



OXIDACIÓN

Produce **radicales libres** (H₂O₂)

- El óxido es peligroso, provoca:
 - **vasculitis**
 - **envejecimiento**
 - **inflamación**

Provocado por:

- Demasiada grasa
- Ejercicio extenuante



Alimentos que contienen antioxidantes:

- Pescado azul
 - Anchoa
 - Anguila
 - Jurel o chicharro común
 - Lamprea
- Frutos secos
 - Angulas
 - Mujol
- Vino tinto
 - Arenque ahumado
 - Palometa negra
- Betacarotenos
 - Atún o bonito del Norte
 - Salmón
 - Caballa
 - Sardina
 - Caviar
 - Trucha (de mar)

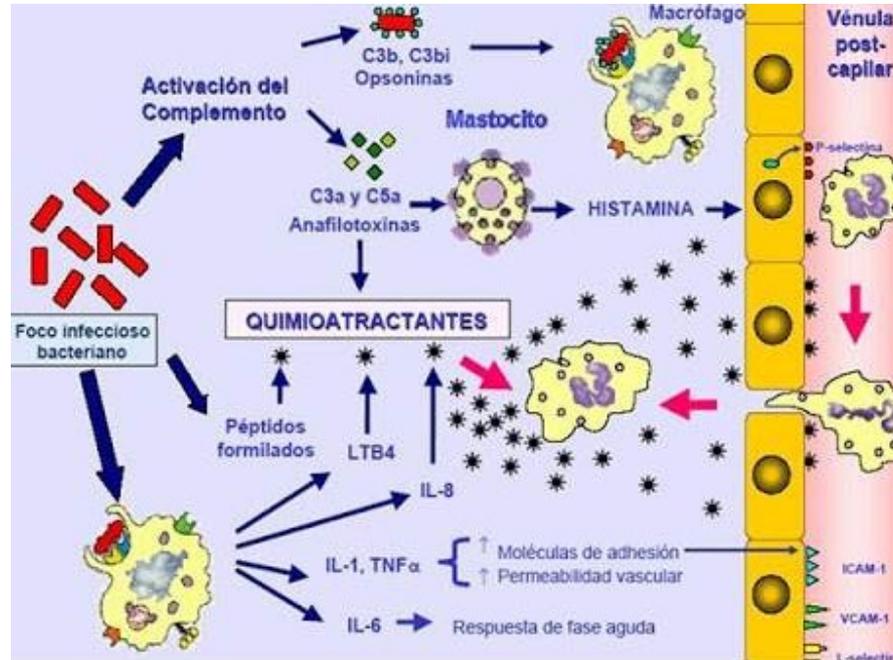


¿Cuál es el mejor antioxidante?

Ejercicio físico moderado y frecuente



INFLAMACIÓN



INFLAMACIÓN

Dos grandes precursores de inflamación:

- Estrés
- Alimentación:
La excesiva ingesta de calorías



Hay mas: Estudios: la ansiedad y el cabreo ↑ IG-6

FUENTE: Anna Marsland, profesora asociada de psicología y enfermería. Universidad de Pittsburgh. *Brain, Behavior, and Immunity*. Feb. de 2011



INFLAMACIÓN CRÓNICA
Mecanismo hacia la Enfermedad

FENÓMENO ACUMULATIVO

CAUSALIDAD: Enfermedades sociales



Enfermedades crónicas comunes

LA INFLAMACIÓN SE ACUMULA

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Obesidad
- Síndrome metabólico
- Hiperlipidemia, hipercolesterolemia
- Artritis reumatoide
- Lupus eritematoso sistémico
- Aterosclerosis
- Fibromialgia
- Síndrome de fatiga crónica
- Otras (cancer, esclerosis multiple.....)

*“Enfermedades
sociales”*



Alimentos PRO-inflamatorios

Alimentos ANTI-inflamatorios



Alimentos PRO-inflamatorios

Ácidos grasos saturados

- Productos animales.

Excepto pescados de aguas frías.

- Productos lácteos.

La carne y grasas animales, ricos en **ácido araquidónico**, producen prostaglandinas E2 (proinflamatorias) que favorecen las enfermedades degenerativas (ARA- CÁNCER)



Alimentos PRO-inflamatorios

Omegas 6.

- Margarina
- Cacahuetes
- Sémola
- Soja
- Aceite de girasol
- Aceite de PALMA



•http://elpais.com/elpais/2016/12/07/ciencia/1481109831_113259.html

•http://www.cuatro.com/noticias/sociedad/cientificos-celulas-tumorales-grasas-metastasis_0_2287950816.html

Todos los alimentos con prolongados periodos de conservación.

Alimentos PRO-inflamatorios

Alto contenido glucémico

- Pan blanco (y otros)
- Cereales
- Patatas
- Magdalenas
- Bizcochos
- Arroz instantáneo



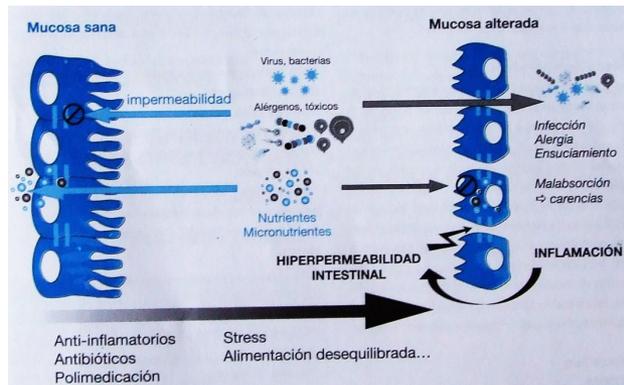
Al cerebro le gusta la glucosa.

si tomamos dulce, nos va a pedir más, el cerebro es insaciable.

ANTINUTRIENTES

GLIADINAS:

- Forman parte de las proteínas del **gluten**.
- Es lo que realmente da la intolerancia
- Afecta a la adhesión entre células, alterando permeabilidad

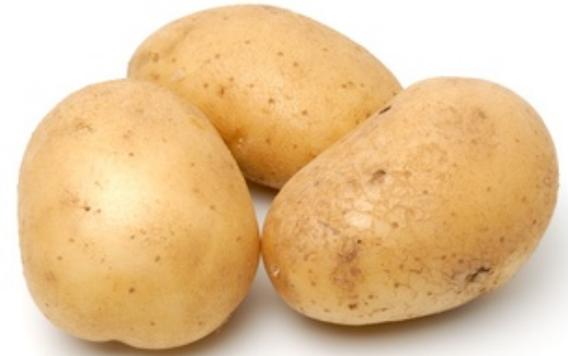


- No se puede quitar del todo de los alimentos. (SIN GLUTEN)
- Todos los CEREALES, sobre todo el trigo. (El más trasgénico)

ANTINUTRIENTES

LECTINAS

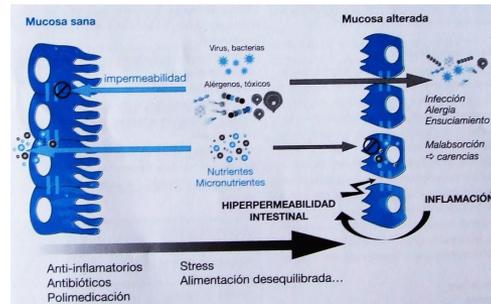
- Sustancias gomosas
- Resistentes al cocinado
- Se pegan, ENSUCIANDO el COLON.
- Alteran la permeabilidad intestinal, aumentándola
- En cereales, algunas legumbres y solanáceas, principalmente:
- El TOMATE es la solanácea que menos reacciones da.



Alimentos PRO-inflamatorios

Los que desencadenan intolerancia (individual)

- Productos lácteos
- Trigo
- Huevos
- Saborizantes
- Conservantes
- Colorantes



Lo que sienta mal ahora no tiene porque sentar mal dentro de 1 año.



Cambio de pirámide



Alimentos ANTI-inflamatorios



Alimentos ANTI-inflamatorios

Alto contenido en omegas 3.

Pescados de aguas frías (antioxidante)

Vegetales de hoja verde

Nueces

Semillas de linaza



Alimentos ANTI-inflamatorios

Alto contenido en antioxidantes.

Crucíferas

Cítricos

Té negro y verde

Verduras tipo cebolla y ajos



Alimentos ANTI-inflamatorios

Saborizantes naturales

- Jengibre.
- Cayena.
- Romero.
- Clavo.
- Cúrcuma.
- Nuez moscada.
- Orégano.



OMS: *Frutas y verduras*

- 2,7 millones de vidas se podrían salvar anualmente con consumo suficiente de frutas y verduras.
- El bajo consumo de frutas y verduras está entre los 10 primeros **factores de riesgo** de mortalidad mundial.
- A nivel mundial, el bajo consumo de frutas y verduras se estima sea la causa de alrededor del :
 - 19% de los cánceres gastrointestinales
 - 31% de las cardiopatías sistémicas
 - 11% de los ACVA



FITOALEXINAS

Sustancias flavonoides (de bajo peso molecular)
con **capacidad antimicrobiana**
que sintetizan las plantas
tras sufrir un ataque bacteriano o fúngico



AGRICULTURA INTENSIVA

Recolección prematura

Utilización de Fitoquímicos:

Impiden la invasión por patógenos (no necesidad de sintetizar las fitoalexinas)

RECOMENDACIÓN: Comed ECOLÓGICO



¿Entonces, qué dieta tengo que hacer?

- La dieta en salud no existe.
- Existe forma de comer sano.
- No hay alimentos buenos ni malos, HAY FRECUENCIAS.
- **Todos son buenos y están ricos.**
- Depende de lo que estas adaptado. ENTRENAMIENTO
- No preocuparse por la energía, excepto los Deportistas



ALIMENTOS desde el punto de vista funcional

ALIMENTOS ENERGÉTICOS No son necesarios excepto deportistas

- Cereales y derivados (pasta, galletas, pan).
- Grasas y aceites.
- Patatas.

ALIMENTOS PLÁSTICOS todos los días pero poca cantidad.

- Leche y derivados.
- Carne y **pescado**.
- Huevos.
- **Legumbres.**

ALIMENTOS REGULADORES , todos los días

- Frutas.
- Verduras.



¿Cómo cambiar la forma de comer?

Las dietas son para situaciones cortas.

El cuerpo te pide lo que haces.

Todo lo que produce placer, engancha.

Se ADELGAZA de forma saludable reduciendo la inflamación.

POCO A POCO. Si cuesta demasiado esfuerzo, no lo repites.

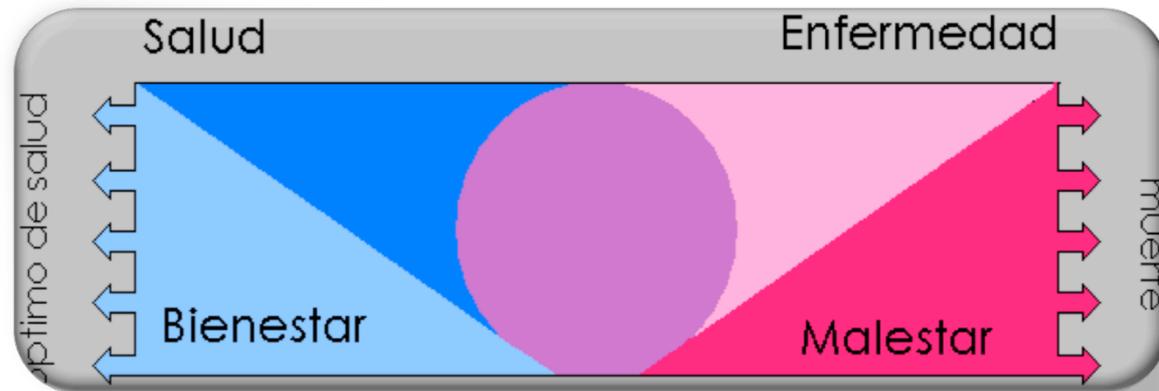
Los cambios en la vida cuestan y hay que pasar una fase de displacer.



ANIMO, a entrenar !!!!!



Concepto Salud DINÁMICO



La ALIMENTACIÓN SIEMPRE se puede mejorar
Estar sano, cuesta.
Comer sano, cuesta

La artrosis

Es la enfermedad más común y principal causa de incapacidad crónica en la 3ª edad.

Patología articular degenerativa:
se deteriora el cartílago
produce reacción del hueso subcondral
inflamación de la membrana sinovial.



Afecta más a: rodillas, la cadera, las manos y los dedos.

¿Tratamiento?

Osteopenia / Osteoporosis

↑ Alimentos con Ca

¿Cómo fijamos el Ca al hueso?

El Estrés mecánico: ↑ la formación.

La pérdida de masa muscular es lo peor.

Si no, un día no te puedes levantar solo



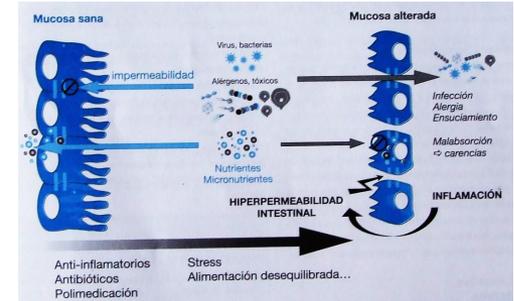
La salud
de la gente mayor
depende de su
capacidad muscular



EL CALCIO: Difícil absorción

↑ Alimentos con Ca

- Se absorbe en el intestino delgado
- ↓ la absorción del Ca: Café, Te, Cacao, Patata
- ↑ absorción:
 - Vitamina C
 - Vitamina D, depende del



Cuidado con la piel (NO 12-16h)

20 min/día cara y manga corta, es suficiente



Prevención a las nuevas generaciones

↑ Fuentes de Calcio

Actividad física, sobre todo las **niñas**



Fijar el Calcio para “vivir de renta” cuando llegue la menopausia



Menopausia: Gran cambio

Puede pasar cualquier cosa:

Estar mucho mejor, recuperar apetencias sexuales,...

Aunque lo normal es:

- Sensación de fatiga crónica
- Desinterés por muchas cosas (líbido)
- Sequedad vaginal
- Irritabilidad
- Dolor de cabeza
- Sofocos



El tratamiento es individualizado, aunque lo primero es:

↓ **Inflamación**



Menopausia

La lleva mucho peor la gente con sobrepeso
¿por qué?

Las HORMONAS se almacenan en la GRASA

Si ↓ la inflamación crónica (↓ grasa), **mejora todo**

-cansancio

-actividad mental

- sofocos,...

Un enfoque global individualizado mejora mucho



Plantas medicinales para la mujer

SÍNDROME PREMENSTRUAL

- Onagra
- Sauzgatillo (Vitex agnus castus)

INFECCIONES URINARIAS

- Gayuba
- Arándano rojo



Para la menopausia

SOJA:

Por su contenido en **isoflavonas**:

- Gisteína: efecto directo
- Daiceína: se tiene que metabolizar en ecuol (Microbiota)

Por eso hay mujeres a las que no les hace nada.

Suele ser transgénica,...

Si es buena para las chicas, para los **chicos no.**



Conclusiones

ALIMENTACIÓN

- Comemos demasiado
- No hay buenos ni malos
- Hay frecuencias (individual)
- Reducir la inflamación
 - ↑ anti-inflamatorios
 - ↓ pro-inflamatorios
 - Reducir sobretodo: **Cereales, TRIGO, patatas**
 - **FRUTAS y VERDURAS** (ecológicas)



Conclusiones

ENVEJECIMIENTO Y MENOPAUSIA

- Tener fuerza
- **Estar delgado**
- ↑ Alimentos ricos en Ca
- Ejercicio físico regular individualizado y de impacto



Conclusiones

ALIMENTACIÓN y EJERCICIO FÍSICO

- **Hidratación**
- No hacer deporte en ayunas
- No comer lo mismo el día que hacemos deporte
- No hace falta consumir tantos alimentos energéticos
- La alimentación SIEMPRE se puede mejorar



La salud depende de:

COMER

(Sistema Nervioso Parasimpático)

- Barreras
- Sistema Digestivo
- Sistema Respiratorio
- Metabolismo
- Descanso



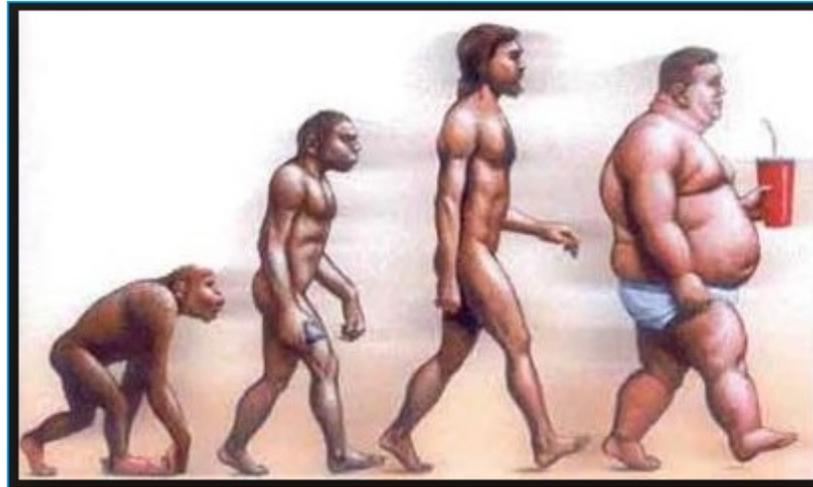
QUE NO TE COMAN

(Sistema Nervioso Simpático)

- Actividad Física
- Alimentación
- Adaptación al estrés



Consejos alimentarios para una práctica deportiva saludable.



Eduardo Falcó

www.eduardofalco.com



Universitat per a Majors
Universitat Jaume I



EDUARDO FALCÓ
osteopatía castellón