BOLETÍN DE PRENSA No.428 –>>

• Se inauguró el octavo Seminario de Actualización en Nutrición y Alimentación de la UAA.
• UAA impulsa mancuerna entre profesionistas de Nutrición así como de Cultura Física y Deportes para prevenir enfermedades crónico-degenerativas como la obesidad y la diabetes.

En la actualidad el uso de la cafeína es muy frecuente en deportistas, en particular en los de alto rendimiento, en busca de mejorar su desempeño, sin embargo es necesario regular y controlar su consumo para evitar escenarios contraproducentes; comentó Juan del Coso Garrigós, director del Laboratorio de Fisiología del Ejercicio en la universidad española "Camilo José Cela", quien impartió una conferencia magistral en el octavo Seminario de Actualización en Nutrición y Alimentación de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

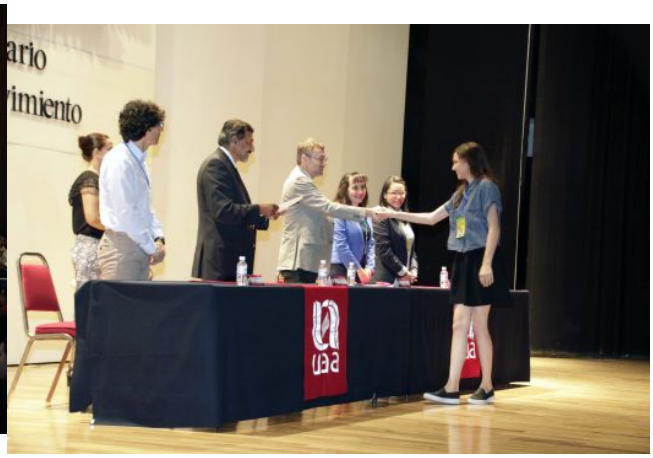
La cafeína es una sustancia potente que al ser ingerida por el humano estimula el sistema nervioso central, se encuentra en fuentes naturales como el café, plantas de té, hierba mate, semillas de guaraná y nuez de cola, así como en medicamentos, bebidas y chocolates a diferentes niveles de concentración; además se ha reconocido que afecta el sistema cognitivo, la capacidad de la potencia y el rendimiento. Sin embargo, no se recomienda para todas las personas por igual.

El también ganador en dos ocasiones de Premio Nacional de Investigación en Medicina del Deporte es España explicó que según algunos estudios los deportistas que más consumen cafeína son mayores a los 30 años de edad, y aunque registran un alto rendimiento en la práctica de una cierta disciplina, se está demostrado que el consumo frecuente de esta sustancia genera una cierta tolerancia, por lo que el cuerpo solicita más cantidad, sin que esto necesariamente implique un mayor rendimiento, sino que incluso baja; por lo que la dosis para los atletas debe variar según sus edades y disciplinas de acción.

El ponente destacó que 3 miligramos de cafeína por cada kilogramo es lo permitido para diferentes normatividades, aunque tiene diversos efectos secundarios ya los que los deportistas al término de su entrenamiento se sienten más nerviosos y activos, por lo que pueden tener problemas para conciliar el sueño; por lo cual es importante que los nutriólogos y los encargados de la cultura física y el deporte estudien las ventajas o desventajas de incluir esta sustancia en la dieta de atletas.

Después de la conferencia magistral de Juan del Coso Garrigós se inauguró el octavo Seminario de Actualización en Nutrición y Alimentación por el secretario general de la UAA, Francisco Javier Avelar González, quien en representación del rector Mario Andrade Cervantes destacó que la carrera de Nutrición y sus egresados han apoyado a dependencias del sector salud, escuelas, comedores industriales e instancias deportivas a mejorar sus prácticas y servicios a través de una serie de conocimientos que ayudan a contrarrestar enfermedades crónico-degenerativas como la obesidad y la diabetes, dos padecimientos que son las principales causas de muerte en México.

Debido a esto destacó que en este Seminario también participan estudiantes de la licenciatura en Cultura Física y Deporte, una mancuerna que la Autónoma de Aguascalientes ha impulsado para ofrecer profesionistas capaces de gestionar y promover prácticas deportivas y de nutrición para fomentar estilos de vida más saludables.

Por su parte Raúl Franco Díaz de León, decano del Centro de Ciencias de la Salud, mencionó que, desde su fundación, la licenciatura en Nutrición ha egresado 13 generaciones de profesionistas de alto nivel pues este programa educativo está reconocido por su calidad académica en el nivel I de los CIEES, y actualmente lo conforman 278 alumnos, quienes además cuentan con un nuevo plan de estudios y docentes especialistas en áreas como la nutrición clínica y la educación.

Cabe destacar que este octavo Seminario de Actualización en Nutrición y Alimentación se denominó “Nutrición en movimiento”, donde participan alumnos, académicos, investigadores y egresados en 13 conferencias, además de talleres con temas como alimentación en atletas vegetarianos, el entrenamiento aeróbico como terapia en el control de peso, intervenciones nutrigenéticas en el ejercicio y prescripción de la intensidad del deporte, por mencionar algunos.