

# I CONGRESO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## EL DIETISTA-NUTRICIONISTA: PRO-MOTOR DE SALUD PÚBLICA



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



Colegio Profesional de  
Dietistas-Nutricionistas  
de Aragón



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)

## RESÚMENES DE PONENCIAS

10 de noviembre de 2017 | MESA REDONDA

Dieta y estilo de vida en la prevención cardiovascular

Ponencia 3

El ejercicio es medicina

José A Casajús<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Zaragoza, España.

\*[joseant@unizar.es](mailto:joseant@unizar.es)



En la mayor parte de las sociedades industrializadas, los cambios producidos como consecuencia del desarrollo han sido descritos en un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>1</sup> como favorecedores en la aparición de enfermedades crónicas o “enfermedades del desarrollo”. Estos cambios incluyen la transformación de los patrones de conducta alimentaria o de actividad física generando un estilo de vida sedentario. Actualmente la inactividad física es considerada no como uno de los principales, sino el mayor, de los problemas de salud pública del siglo XXI<sup>2,3</sup>. Todos estos elementos tienen mayor relevancia en aquellas poblaciones que por sus especiales características (falta de recursos, enfermedad, discapacidad, etc.) son más sensibles a cualquiera de estos elementos perturbadores de salud, especialmente la inactividad física.

El “Ejercicio es Medicina” es una iniciativa del Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM, [www://acsm.org](http://www://acsm.org)) que tiene como objetivo fundamental que los médicos prescriban y promuevan la actividad física y el ejercicio físico como herramienta básica de salud<sup>4</sup>. En nuestro país, la Red de Investigación en Ejercicio Físico y Salud (EXERNET, [www://spanishexernet.com](http://www://spanishexernet.com)) que agrupa a los más prestigiosos grupos de investigación en ejercicio físico y salud, ha asumido la responsabilidad de desarrollar esta iniciativa en nuestro país a través de “Exercise is Medicine – Spain, EIM-5”

En 2014, el Colegio Americano de Medicina del Deporte y EXERNET firmaron un acuerdo para la puesta en marcha de esta iniciativa en España. En base a este acuerdo se forma el Centro Nacional de “El Ejercicio es Medicina – España”, compuesto por entidades gubernamentales sanitarias, académicas y científicas relevantes, como la Agencia Española para la Protección de la Salud en el Deporte (A.E.P.S.D.), la Red de Investigación en Ejercicio Físico y Salud, (EXERNET), la Asociación Española de Pediatría (A.E.P.), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (S.E.M.E.R.G.E.N), y la Escuela Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte. Las iniciativas de este Centro Nacional de “Ejercicio es Medicina” perseguirán los siguientes logros, agrupados en dos principales bloques:

### Preventivo

A través de su página web y una red de trabajo online “networking”, se dará a conocer y difundir: guías de ejercicio físico, seminarios, congresos, y talleres de prevención de enfermedades relacionadas con la inactividad física y los beneficios que el ejercicio aporta sobre la salud. Se proporcionará información a los colectivos más vulnerables y desfavorecidos, que dote del conocimiento necesario para prevenir cualquier tipo de enfermedad a través de adecuados hábitos de vida saludable (principalmente ejercicio físico y una

correcta alimentación e hidratación) y supresión de hábitos nocivos para la salud.

Se facilitará que todos los profesionales implicados en esta iniciativa mejoren su formación en la prescripción de ejercicio físico mediante cursos y seminarios. La formación actual de los profesionales sanitarios en esta materia es realmente deficiente<sup>5</sup>.

Además, a través de la web, se ofrecerá vinculación directa con los centros gubernamentales, académicos, sanitarios y científicos, que forman parte del comité de asesoramiento del centro nacional y posibilitarán a los usuarios obtener recientes y novedosas recomendaciones científicas sobre los beneficios del ejercicio físico en las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) de mayor prevalencia en nuestro país.

### Tratamiento y rehabilitación guiada

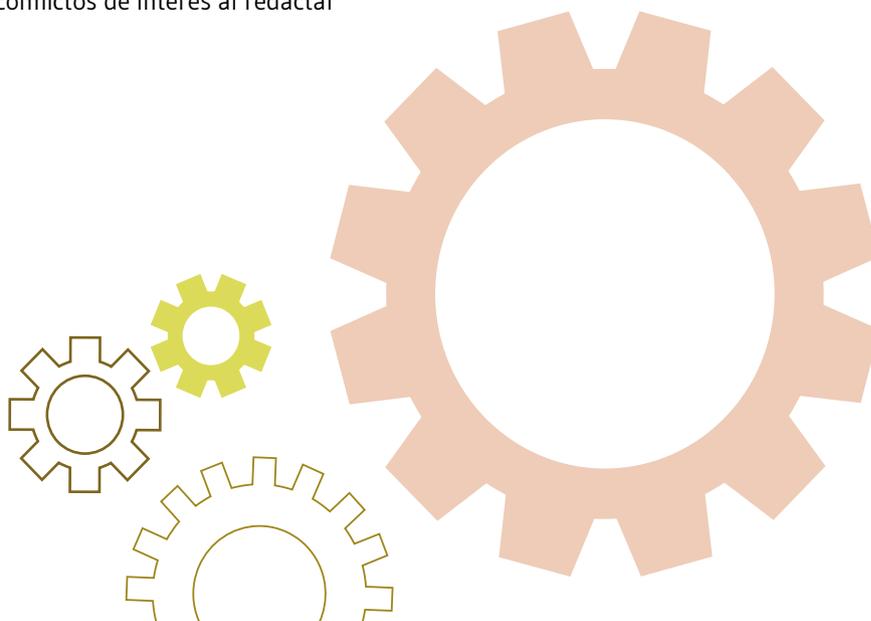
A través de la red interdisciplinar, no sólo se orientará, sino que se prescribirán programas de ejercicio físico de calidad que se llevarán a cabo por profesionales cualificados en espacios específicos. Esta tarea requiere una evaluación y un diagnóstico físico-motor previo que posibilite prescribir programas integrales e individualizados de ejercicio físico para el tratamiento y rehabilitación en personas con ECNT.

### CONFLICTO DE INTERESES

El autor expresa que no hay conflictos de interés al redactar el manuscrito.

### REFERENCIAS

- (1) Gomez-Cabello A, Pedrero-Chamizo R, Olivares PR, Luzardo L, Juez-Bengochea A, Mata E, Albers U, Aznar S, Villa G, Espino L, Gusi N, Gonzalez-Gross M, Casajús JA, Ara I; EXERNET Study Group. Prevalence of overweight and obesity in non-institutionalized people aged 65 or over from Spain: the elderly EXERNET multi-centre study. *Obes Rev.* 2011; 12(8): 583-92.
- (2) González-Agüero A, Vicente-Rodríguez G, Gómez-Cabello A, Ara I, Moreno LA, Casajús JA. A 21-week bone deposition promoting exercise programme increases bone mass in young people with Down syndrome. *Dev Med Child Neurol.* 2012; 54(6): 552-6.
- (3) González-Agüero A, Vicente-Rodríguez G, Gómez-Cabello A, Casajús JA. Cortical and trabecular bone at the radius and tibia in male and female adolescents with Down syndrome: a peripheral quantitative computed tomography (pQCT) study. *Osteoporos Int.* 2013; 24(3): 1035-44.
- (4) Matute-Llorente A, González-Agüero A, Gómez-Cabello A, Olmedillas H, Vicente-Rodríguez G, Casajús JA. Effect of whole body vibration training on bone mineral density and bone quality in adolescents with Down syndrome: a randomized controlled trial. *Osteoporos Int.* 2015; 26(10): 2449-59.
- (5) Calonge S, Casajús JA, González M. La actividad física en el currículo universitario español de los grados de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte como recurso en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas. *Nutr Hosp.* 2017; 34(4): 961-968.



### Acerca del autor:

El Dr. José Antonio Casajús es Catedrático de Actividad Física y Salud de la Universidad de Zaragoza. También es Médico Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, Presidente de la Red de Ejercicio físico y salud (EXERNET, [www.spanishexernet.com](http://www.spanishexernet.com)), Presidente de la iniciativa "El ejercicio es medicina-España" EIM-S (<http://exercisemedicine.org/spain/index.php>), Growth, Exercise, NUtrition and Development (GENUD) research group ([www.genud.es](http://www.genud.es)), Instituto Agroalimentario de Aragón (IA2), Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IIS Aragón), CIBER de Fisiopatología de la Nutrición y la Obesidad (CIBEROBN) [www.ciberobn.es](http://www.ciberobn.es).