

nutri sport

ORGANO DEL I CONGRESO MUNDIAL DE NUTRICION DEPORTIVA
1st WORLD CONGRESS ON SPORTS NUTRITION ORGAN

BARCELONA, JUNIO DE 1991 - DIRECTOR: JOSE LUIS LATORRE - MADE/EDICIONES Consejo de Ciento, 205, Barcelona

La sinergia de Barcelona 92

Con la inauguración de este I Congreso Mundial de Nutrición Deportiva en la Ciudad Condal, Barcelona se convierte en su Secretaría Permanente, que será trasladable a aquellas ciudades donde se celebren cada cuatro años los Juegos Olímpicos. Con la presencia de investigadores, científicos, tecnócratas y profesionales, con sus intercambios, experiencias y aportaciones, el mundo de la alimentación deportiva y, en general, todos los interesados directa o indirectamente, saldrán reforzados.

La dieta alimenticia ideal para cualquier deportista, mucho más si es una persona que hace de este ámbito su profesión, es que sea "mixta, equilibrada y que aporte la suficiente energía", tal como afirma citando a Francisco Grande Covián-, el Doctor Abel Maríné, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona y presidente del comité científico del Congreso.

Siendo este tipo de alimentación el ideal, hay que observar,

sin embargo, unos grupos a los que hay que prestar una especial atención por su fisiología. Se trata de los jóvenes adolescentes y de las mujeres. Los primeros tienen que cuidar su dieta, pues es ésta una edad de desarrollo y crecimiento en que las necesidades nutricionales se basan en el calcio y las vitaminas, y por ello se han de alimentar con más cuidado que a cualquier otra edad.

En el caso de las mujeres, según ha manifestado el profesor Maríné, hay que tener en cuenta su falta de hierro a raíz de la influencia de la menstruación. "A igualdad de condiciones físicas, la mujer necesita menos energía, pues tiene menos tamaño y menos peso, pero ha de tomar más alimentos que incidan en el aumento de hierro, subsanando así la pérdida mensual del mismo".

Es evidente que junto a los dos grupos anteriormente mencionados, hay otros colectivos a observar, pues según antropología, características raciales, religión y costumbres, su alimentación será, necesariamente, diferente. (pasa a pág. 2)



Grande Covián y Gregorio Varela dan la bienvenida al Congreso

Autoridad donde las haya en Fisiología y Bioquímica, el profesor Grande Covián saluda con satisfacción la celebración de este congreso, sobre todo al recordar -dice-, a los deportistas que "han contribuido notablemente al conocimiento de la nutrición humana, al prestarse como sujetos de muchos de los experimentos cuyos resultados constituyen la base de los conocimientos científicos de dicha disciplina, que actualmente poseemos".

Entre otros casos que merecen recordarse, el profesor Grande Covián -que preside el comité asesor internacional-, cita el ascenso al Faulhorn (en los

Alpes berneses), que permitió a Flick y Wislizenus (1865) demostrar la escasa contribución de las proteínas al suministro de energía durante la actividad muscular.

Para Gregorio Varela, la celebración de este congreso de nutrición deportiva en la Ciudad Condal, gran capital del Mediterráneo, proyectará sobre los asistentes foráneos la manera de ser y de alimentarse de nuestros pueblos. "En este sentido, sabemos hoy que si es cierto que la baja prevalencia de enfermedades cardiovasculares que se dan en nuestra zona se debe en gran parte al tipo de dieta mediterránea, también lo es que la forma de ser de nuestros pueblos juega un papel importante", asegura con satisfacción.

En opinión del vicepresidente del comité asesor internacional del congreso, Gregorio Varela, catedrático de nutrición y bromatología de la Universidad Complutense de Madrid, "el estudio de la nutrición de los atletas en general, y especialmente la de los llamados de élite, no es nada fácil. Sus recomendaciones dietéticas (RD) de energía y nutrientes no siguen una distribución gaussiana, por lo que no es posible predecirlas; por otra parte, los atletas suelen tener creencias muy arraigadas sobre el patrón de alimentación que creen más conveniente".

Investigadores y deportistas intercambian experiencias para mejorar la nutrición deportiva

Esta es una oportunidad única para el sector de la nutrición deportiva, para que todas las entidades, asociaciones y organismos directamente relacionados con este tipo de alimentación tomen conciencia de que constituyen realmente un sector unitario.

Para el doctor José María Ventura, el objetivo de este congreso es ser el punto de partida de posteriores encuentros que puedan celebrarse en diversos países. "Por el hecho de ser los primeros -dice-, es lógico y deseable que podamos mantener la secretaría

permanente de estos congresos aquí en Barcelona, con la trascendencia e importancia mundial que esto conlleva".

En cuanto a tecnología de alimentos se refiere, nuestro país se encuentra al nivel general de desarrollo e industrialización dentro del "ranking" de los países, pudiendo estar más avanzado en según qué tipo de tecnologías que desarrollan productos propios de nuestro país, resalta Ventura. "Uno de los últimos avances en este sentido es el empleo de la ingeniería genética en el ámbito de la nutrición deportiva, que está abriendo y

ampliando campos dentro del sector agroalimentario", nos avanza con entusiasmo.

Farmacéuticos y preparadores de producto van a participar con interés en este encuentro de profesionales, pues en todas sus facetas -oficina de farmacia, industria, nutrición, etc.-, "van a aportar su experiencia profesional y podrán recoger, al mismo tiempo, las inquietudes del sector para que en sus diversos ejercicios dispensen, creen o aconsejen sobre productos relacionados con la nutrición y el deporte, afirma el Presidente del Comité Organizador.

La dieta alimenticia ideal ha de ser mixta y equilibrada para cualquier deportista

(viene de pág. 1)

rente. De todos es conocido la prohibición religiosa que tiene cualquier hinduista de comer carne de bovino, o la del musulmán respecto al cerdo, pero aun siendo esto así, los deportistas subsanan estas especificidades con otro tipo de sustitutos, y si la dieta que se sigue es mixta, equilibrada y con los aportes necesarios de energía, la alimentación será correcta.

"Lo que diferencia a un deportista de un minero o de un oficinista es precisamente el gasto en energía", resalta Abel Marín, haciendo hincapié en la importancia que tiene el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos. Es por eso que no hay un menú ideal para el deportista. "Si

come frutas, verduras, hortalizas, leche y derivados de la carne y del pescado, ya está tomando el menú idóneo", afirma con rotundidad.

Este seguirá siendo el tipo de nutrición ahora y en el futuro pues, aunque nos encontremos en plena era espacial y la alimentación de los astronautas sea a base de cápsulas, no va a ser éste un elemento que implique un cambio en el tipo de alimentos que se consumen. Explica Abel Marín que si calculáramos y pesáramos el mínimo de la alimentación que necesitamos, y sabiendo que la podemos obtener por extracción o por síntesis, veríamos que su peso es medio quilo que, transformado en pastillas de medio

gramo de peso cada una, supondría consumir mil pastillas diarias. Para el profesor Marín, por tanto, este tipo de alimentos en cápsulas es un complemento más de la nutrición de un deportista, persona que ha de realizar un esfuerzo adicional para conseguir un nivel óptimo en su profesión.

"En lo que a tecnología de alimentos se refiere, España -al igual que Estados Unidos, Alemania y Francia-, ocupa un lugar preeminente en el "ranking" mundial de países y tiene un buen nivel, pues su industria se adaptó sin demora a la normativa comunitaria y está preparada para exportar", explica Marín. Preguntado por su opinión sobre el diseño y la presentación de los alimentos cuando se expenden al consumidor final, el profesor Marín se muestra satisfecho con las mejoras que se van incorporando, pues "el componente psicológico es muy importante ya que el convencimiento de estar bien alimentado es primordial". La misma buena opinión le merece el hecho de que algunas marcas conocidas se identifiquen con el producto elaborado por las mismas ya que "si una marca hace tan bien su producto, está bien y es un derecho el que se le reconozca e identifique por ello".



José Luis Latorre

ganó 17 medallas en dos años y eso se consigue -dice-, "aplicando un plan de entrenamiento sistematizado con un plan de alimentación adecuado a cada atleta y, también, con una adecuación del deportista a su especialidad concreta, según peso, estatura y características físicas".



Su Majestad Don Juan Carlos

El Rey Juan Carlos presidente del Comité de Honor

El I Congreso Mundial de Nutrición Deportiva está encabezado por un Comité de Honor integrado por los Ministros de Asuntos Exteriores, Sanidad y Consumo, Educación y Ciencia; Industria, Comercio y Turismo; y Trabajo y Seguridad Social; Presidentes de Comunidades Autónomas, Consejeros de diversas áreas, directores generales, rectores de universidades, presidentes de asociaciones de medicina del deporte y de entidades y organismos deportivos.

Un Comité Asesor Internacional formado por científicos de talla nacional e internacional, y un Comité Asesor Científico, en el que participan personalidades relacionadas con el ámbito deportivo y grandes deportistas de reconocido prestigio, avalan con su experiencia y profesionalidad la calidad de este Congreso de Nutrición Deportiva.

Un Comité Científico integrado por nueve personas se encargará de dinamizar las mesas redondas y catorce conferencias plenarios en que participarán diversas personalidades. Acompañando a los trabajos presentados en las sucesivas sesiones del Congreso, se expondrán unos paneles donde figurarán las contribuciones de los participantes interesados en que determinadas investigaciones realizadas se conozcan. El Comité Organizador está formado por personas relevantes del sector.

José Luis Latorre, secretario general del congreso

"La próxima cita será en Atlanta-95"

Creador de estas jornadas, José Luis Latorre, ha sido el verdadero inspirador de un proyecto que empezó en 1988, y que ha conseguido reunir a diversas personalidades nacionales e internacionales y contagiarles su entusiasmo para que la Ciudad Condal adelante su protagonismo en el deporte mundial

Para el secretario general del congreso, José Luis Latorre, este encuentro mundial es especialmente significativo y satisfactorio pues es la primera vez que se hace, dándose a la nutrición deportiva la importancia que realmente se merece y que corresponde al entrenamiento de los atletas. "La alimentación se pone así al mismo nivel de importancia que el entrenamiento físico", asegura Latorre.

Los planteamientos iniciales que se consideraron para decidir la oportunidad de que este congreso se realizara fueron varios; entre ellos, la confirmación de que hay unas necesidades de nutrición, la exigencia de preparación de unas dietas ordenadas, la contemplación de la tecnología de los alimentos, el control del sujeto, y la vigilancia de la calidad del producto.

Para Latorre el factor "gastro-nomía deportiva" es esencial pues une el entrenamiento físico, el psíquico o psicológico, y

la alimentación. "Es una ocasión de oro para reunir a quienes no tuvieron oportunidad antes, ya que éste es un congreso pluridisciplinar de médicos, dietistas, farmacéuticos, deportistas, entrenadores, tecnólogos de la alimentación, investigadores y científicos".

Es por eso que ya que hasta el momento "la administración no ha prestado la atención suficiente a la nutrición deportiva, e incluso las universidades españolas en general no tienen un departamento de esta especialidad concreta, el congreso se plantea como un puente para que las instituciones se conviertan en catalizador y canalizador de estas inquietudes de todos los que estamos relacionados con el deporte", resalta el secretario general. Y es que un porcentaje alto de entrenadores y atletas desconocen, o tienen un conocimiento incompleto, de la alimentación deportiva, puntualiza.

Latorre recuerda que hubo una época en que el remo español

"Estamos lejos de las cuotas alcanzadas en otros países"

El presidente del comité organizador del congreso, el doctor José María Ventura, cree que este es el momento y el lugar oportunos para impulsar la nutrición deportiva en nuestro país, sobre todo por la vinculación que la Ciudad Condal tiene en la actualidad con este ámbito.

"En España existen una serie de profesionales que llevan años trabajando en temas de



José María Ventura

nutrición y, específicamente, nutrición deportiva. Por tanto, en este momento en que los ojos del mundo están volcados hacia aquí, este encuentro puede ser interesantísimo para dar a conocer al resto del mundo nuestras aportaciones en este sector", afirma José María Ventura.

"De un tiempo a esta parte, se observa un mayor apoyo de la administración en estos temas, pero el doctor Ventura añade

que "aún estamos muy lejos de las cuotas alcanzadas en otros países". El intercambio de experiencias entre primeras figuras mundiales en el campo de la nutrición del deportista, así como el contacto que se va a establecer entre los atletas y entrenadores con tecnólogos de la alimentación y los prescriptores en general, así como la presencia de los organismos y entidades que prestan especial atención a la alimentación y el cuidado dietético de los deportistas en general, ayudará a solventar problemas y obstáculos.

"Si no conseguimos este objetivo, creo que no habremos sabido aprovechar el congreso en toda su plenitud, ya que éste es posiblemente el objetivo principal del mismo. Si no se logra una buena interrelación nutrición-deporte, será difícil conseguir buenos rendimientos y alcanzar las metas previstas", asegura el presidente del comité organizador.

Una de las mejores recomendaciones que se pueden dar para el buen aprovechamiento de estas jornadas es la de la asistencia, "ya que es un requisito indispensable para sacar su máximo partido", dice Ventura. "los participantes han de colaborar en las discusiones y mesas redondas que van a tener lugar, y no se puede afrontar este encuentro internacional de

forma pasiva".

Todos los participantes, cada uno a su nivel y dentro del campo donde desarrolla su labor, van a salir beneficiados pues, "es indudable que el mejor conocimiento de los problemas del sector que se puede tener a través de esta experiencia, redundará en una mejora cualitativa y cuantitativa de las propias aportaciones que en un futuro se puedan hacer".

Para el presidente del congreso es difícil hablar por adelantado de las novedades con que nos vamos a encontrar, pero precisamente éste será el balance que habrá que hacer una vez finalicen las jornadas. Es de resaltar, sin embargo, que uno de los temas de los que se está hablando últimamente es el empleo de la ingeniería genética, que está abriendo y ampliando campos dentro del sector agroalimentario.

Opina José María Ventura que ésta es una oportunidad única para la Ciudad Condal, pues va a ser el punto de partida de los encuentros posteriores que van a celebrarse en diversos países, acorde con las sucesivas capitales olímpicas.

"Por el hecho de haber sido los primeros, podemos mantener la secretaría permanente de estos congresos aquí, en Barcelona, con la transcendencia e importancia que esto conlleva".



Enrique Tortosa

cas próximas se interesen por la nutrición deportiva y puedan derivar su labor hacia aspectos relacionados con la misma".

Es importantísimo que estos círculos se extiendan a otros colectivos de la Comunidad Europea interesados en el ámbito de la nutrición del deportista por lo que apunta Tortosa, "la presencia en el congreso de investigadores extranjeros de primera línea será altamente beneficiosa y estimulará el progreso de nuestros grupos de trabajo".

Con satisfacción por el alto nivel de información y formación de los consumidores, Enrique Tortosa cree que la actitud de los ciudadanos ante el deporte y la educación física es muy positiva y, por tanto, es importante unir ambos aspectos -el de una información y formación adecuados con un interés creciente por el deporte-, y "concienciar al deportista y, en general, al practicante de deportes de cualquier nivel, que una actividad física especial requiere también una alimentación peculiar y específica", afirma el vicesecretario del Plan Nacional de I+D.

Enrique Tortosa, vicesecretario del Plan Nacional de I+D

"En España la investigación en nutrición deportiva es muy escasa y no se relaciona con su importancia social"

"Uno de los obstáculos que van a solventarse en el transcurso de este congreso es la desconexión existente entre los colectivos implicados e interesados en nutrición deportiva", asegura Enrique Tortosa, vicesecretario para la coordinación científica con las administraciones.

Califica este encuentro como "una oportunidad inmejorable para que dialoguen todos los investigadores españoles que trabajan o creen de interés trabajar en un futuro sobre esta temática lo que, sin duda, re-

percutirá en una mejor coordinación de esfuerzos".

Enrique Tortosa apunta el creciente interés de la administración por el deporte en general y, en particular, por la nutrición deportiva. Tanto es así, dice, que desde 1988 está operativo el Programa Nacional de Tecnología de Alimentos, uno de cuyos puntos esenciales es la alimentación del deportista. Explica también que uno de los aspectos más llamativos de este plan es la investigación sobre el deporte y, paralelamente, la salud y la nutrición general de

los deportistas.

El vicesecretario de I+D hace hincapié en este aspecto pues afirma que la investigación en nutrición deportiva es muy escasa en España y, "no se relaciona con la importancia social, e incluso económica, de esta actividad. Existen excelentes grupos de investigación, cuyo trabajo puede competir con el de los mejores grupos extranjeros, pero son muy escasos en número". Uno de los objetivos a conseguir que Enrique Tortosa señala es "procurar que grupos de investigación que trabajan en temáti-

"En España existen excelentes grupos de investigación"

"Hay que hacer llegar las novedades de la nutrición a todos los deportistas"

Para Josep Maria Vinué la importancia creciente de la nutrición deportiva dentro y fuera de nuestras fronteras ha conseguido hacerse un hueco en el ámbito de la salud pública mundial.

Esta ha transformado sus conceptos y ahora se habla de promover hábitos saludables entre la población con el fin de incrementar la calidad de vida de las personas.

"La nutrición deportiva aporta elementos que ayudan al deportista a una ingesta de nutrientes más equilibrada; es lo que llamamos la prevención y, por otra parte, ayuda a desarrollar hábitos de vida más saludables que ayudan a hacer frente a consecuencias negativas de la práctica deportiva, es lo que conocemos por promoción", según señala Vinué.

Tal es el peso que está adquiriendo la alimentación del deportista que ya resulta clásica para el público en general la imagen de un deportista obteniendo el triunfo, el éxito, y ello constituye también el reflejo de la consecución de un logro en nuestra sociedad. Para el jefe de proyectos de controles médicos del COOB '92, la relación deporte-nutrición adquiere especial relevancia cuando se habla de éxito, y de ahí que vaya más allá del deporte de alta competición, y que dicha importancia entre ambos factores haya que contemplarla también en el ejercicio físico que practica el común de las personas con un mínimo de inquietud deportiva.

Y éste es precisamente uno de los objetivos a conseguir, cree Vinué: "el fin último del congreso es hacer llegar aquellas innovaciones de la nutrición al mayor número posible de practicantes del deporte". No hay que olvidar tampoco un elemento muy ligado a la nutrición en general, la calidad de los alimentos. "Hay que hablar del equilibrio nutricional, pero también de cómo se ha de garantizar que los alimentos que han de ser ingeridos, lleguen al deportista en el correcto estado.

Este tema será desarrollado en más profundidad teniendo como marco la celebración de los Juegos Olímpicos", finaliza el jefe de proyectos de controles médicos del COOB '92.

Con la vista puesta en la ciudad de Atlanta, próxima urbe olímpica en 1996, José María Vinué está seguro de que estas jornadas



José M. Vinué

van a tener su continuidad en esa misma ciudad para preparar los Juegos.

Para ayudar a que se conozcan los nuevos conceptos basados en investigaciones y en la práctica concreta diaria, tanto de aficionados como de profesionales, este I congreso mundial "tiene que ser un foro de intercambio entre profesionales, deportistas, entrenadores, empresas, y administraciones", dice Vinué.

Emilio Muñoz, presidente del CSIC

"Barcelona se estrena como capital del deporte mundial"

El presidente del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Emilio Muñoz, cree que "estamos viviendo unos momentos de especial atención al deporte y que España está haciendo un esfuerzo muy importante en este sentido. También, la sensibilización de la sociedad hacia el deporte se ha incrementado en los últimos tiempos y ello redundará en un mejor conocimiento de las necesidades de los deportistas".

Al ser un país mediterráneo, España puede dar a conocer un

"Hay que cuidar el cuerpo"

El doctor Ramón Segura es de la opinión que una persona normal debe realizar fundamentalmente ejercicios que impliquen el trabajo de los músculos antigravitatorios, que están involucrados en los movimientos de las piernas y del abdomen; "esto es especialmente importante en el caso del hombre, dado que es el único animal que se desplaza de pie. Por ello, para la mayoría de las personas, ejercicios tan simples como caminar o ir en bicicleta y, de manera más selectiva, hacer "jogging", son los más recomendables debiendo evitarse esfuerzos intensos".

Hay que realizar ejercicios de mantenimiento, dice el doctor Segura, practicando el deporte que más satisfaga, que menos problemas técnicos comporte y el que resulte más agradable. En el caso del deportista profesional, éste "ha de tener cuidado de todo su cuerpo, aunque en cada especialidad se debe desarrollar la potencia, la resistencia, etc. de un grupo de músculos determinado; no debe descuidar el resto por medio de la realización de ejercicios



Ramón Segura

complementarios que permitan un desarrollo armónico de los distintos sistemas corporales". Con la celebración de este congreso, el vicepresidente está seguro de que uno de los colectivos beneficiados, aunque no de manera inmediata, pero sí a medio plazo, será el de los jóvenes "a partir de las recomendaciones que los expertos -médicos, licenciados en Educación Física, preparadores, les van a hacer en función de los aspectos expuestos.



Emilio Muñoz

das suponen, para el presidente del CSIC, un factor a tener en cuenta por científicos y técnicos de la nutrición deportiva, "que encontrarán nuevos cauces para abrir líneas de investigación o reforzar las ya existentes; para los empresarios significará también la posibilidad de adecuar todavía más sus productos a las necesidades o carencias que se manifiesten en el congreso; y para los atletas, una mayor concienciación de la importancia de la nutrición en la consecución de mejores rendimientos".

Uno de los colectivos más beneficiados por la celebración de estas jornadas va a ser, en primer lugar, el de los deportistas "por ser los más directamente implicados en estas experiencias", dice Muñoz.

También la sociedad, en general, va a salir beneficiada, ya que el deporte está desempeñando cada día más un papel preponderante en la vida de todos los ciudadanos.

Es de destacar el empuje que desde la administración se está dando al ejercicio físico con el fin de estimular un sector que no ha sido considerado en su justa medida.

"Hay que evitar gastos inútiles, tanto de estudios e investigación como de recursos mal aprovechados"

De gran ocasión califica Juan Ignacio Maynar, el encuentro que va a tener lugar en el Palacio de Congresos del recinto ferial de Montjuïc del 16 al 19 de junio próximo. "Es una oportunidad histórica por ser España la originaria del evento con lo que supone de cara a futuras convocatorias. Y es que es la primera vez que a nivel mundial estarán reunidos todos los sectores del campo de la nutrición y ésto lo ha logrado España".

El tener la iniciativa en un área tan importante como es la nutrición deportiva en un contexto de apoyo al deportista en general, y al de élite en particular, es esencial pues ello se refleja en el resto de la población, sean deportistas o no, y redundará en un mejor conocimiento de los hábitos alimentarios y, en definitiva, en una mejora de la calidad de vida, opina Maynar.

El director del I.C.E.F. y D. cree que al propiciar el encuentro de muy diversos especialistas en el sector de la nutrición deportiva, este congreso va a aportar nuevos estudios y resultados "de los muy buenos investigadores que en nuestro país existen, así como la alta cualificación de todas las partes que de alguna forma tienen que ver con la alimentación en general y, en particular, con su aplicación al deporte".



Juan Ignacio Maynar

Maynar está seguro de que en estas jornadas van a poder confluír ideas y estudios, "y ello supondrá un mejor conocimiento de los campos de actuación de las diferentes partes interesadas, y en consecuencia repartir esfuerzos y evitar gastos inútiles, tanto de estudios e investigación como de recursos mal aprovechados".

En cuanto a la administración, Maynar opina que ha mostrado su interés de manera fehaciente y es una realidad que "viene colaborando en forma

decidida y efectiva con el deporte. La infraestructura deportiva de nuestro país ha cambiado sustancialmente, y es muy difícil poder encontrar núcleos de población que no puedan satisfacer, en alguna medida, sus necesidades deportivas; ello tiene como consecuencia un apoyo paralelo en otros aspectos fundamentales de necesidades de los deportistas, centros de tecnificación, centros de apoyo biomédico y centros de alto rendimiento".

La buena nutrición es fundamental para conseguir los máximos logros y llegar a tener una calidad de vida mejor, dice Maynar, "que no nos quedemos sin respuesta a cuantas interrogantes tengamos, que no sólo hay que informarse, también hay que informar. Como objetivos a conseguir, son muchos, quizá uno de ellos puede ser una buena educación de los hábitos nutricionales respaldada por expertos y científicos."

"Es muy difícil encontrar núcleos de población que no puedan satisfacer, en alguna medida, sus necesidades deportivas"

Enric Truñó, concejal de deportes del Ayuntamiento

"Es legítimo buscar mayores rendimientos deportivos a través de una mejor nutrición"

"No puedo más que ver con buenos ojos la celebración de un congreso como éste en Barcelona. Y, por eso también, desde el área de deportes, el ayuntamiento de la Ciudad Condal ha apoyado desde el principio este proyecto", afirma el concejal de deportes, Enric Truñó.

En este sentido, y definiéndose como deportista aficionado, el Sr. Truñó cree que "es legítimo buscar mayores rendimientos deportivos a través de una mejor nutrición". Y es que para la gran mayoría de las personas a las que gustan las actividades deportivas, éstas no sólo son un deporte, sino también un placer y un juego.

Para el responsable de la política deportiva del ayuntamiento barcelonés no todo se queda ahí, pues está convencido de que "si queremos que sea, además, un factor de salud y de calidad de vida, debemos hacer que esté basado en unos



Enric Truñó

hábitos psíquica y físicamente saludables. Y no cabe duda -dice-, que a este respecto los hábitos nutritivos juegan también un papel básico".

"Las actividades deportivas no sólo son un deporte, sino también un placer y un juego"

Empresas Patrocinadoras

Isostar
Wander Sport

Nutrexpa

Laboratorios
Abelló

Líal Trade

Santiveri

General Asde, S.A.

"La práctica deportiva, actividad importante de los ciudadanos"

"La toma de conciencia de la importancia de la dieta en la formación global del deportista, no sólo de élite, sino de todas las personas que regularmente ejercitan una práctica deportiva, es uno de los objetivos a conseguir en este encuentro", afirma la doctora Montserrat Rivero, secretaria del comité científico.



Montserrat Rivero

Y es que, expone, la administración en general no ha hecho lo bastante para impulsar el interés por el deporte y su práctica. "Aunque se está haciendo un gran esfuerzo, es insuficiente la atención tanto de nuestra administración autonómica como central. Vivimos diariamente los problemas de nuestros jóvenes que, queriendo realizar de una forma seria y regular una práctica deportiva, se ven en la imposibilidad de continuar paralelamente sus estudios, ya que no existen centros que contemplen el calendario deportivo. Hemos de tener presente -dice la doctora Rivero-, que la mayor parte de los entrenamientos se efectúan por las mañanas y en una ciudad como Barcelona, una de las mejores preparadas de España, es muy difícil encontrar escuelas de tarde; con lo cual, el deportista joven debe renunciar a unos estudios que le serán imprescindibles, lo que no sucede en los países en los cuales hay un apoyo importante al deporte".

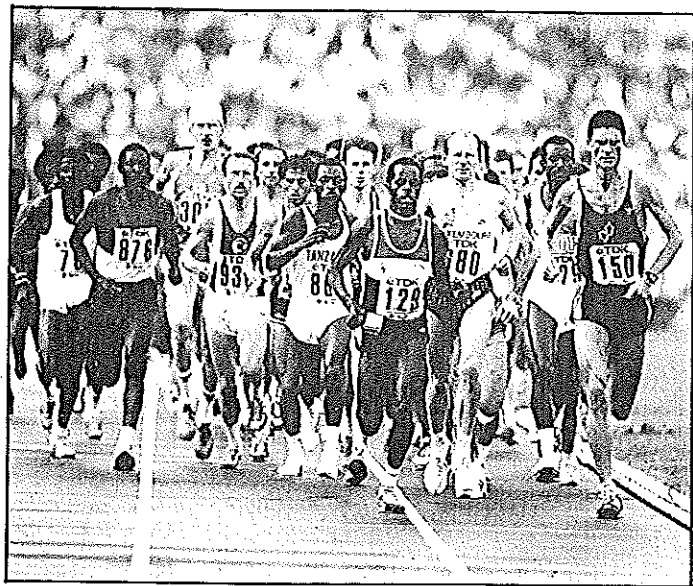
Es por eso que Montserrat Rivero resalta la importancia de este congreso, ya que está convencida de que una de sus conclusiones va a ser manifestar que una adecuada nutrición es

fundamental para obtener buenos rendimientos en el deporte. "No sólo nuestros jóvenes atletas deberán tomar conciencia de ello, sino también sus entrenadores y la población en general que realizamos de forma regular, aunque alicionada, una práctica deportiva", destaca la doctora Rivero.

Este primer encuentro de científicos que trabajan en aspectos nutricionales del deportista y que mediante conferencias magistrales nos dará una amplia visión del metabolismo y rendimiento deportivo relacionado con todas las sustancias nutritivas, "servirá para manifestar abiertamente el interés que existe en nuestro país por el tema deportivo", añade.

En cuanto al lugar que ocupa España en el ámbito mundial de la tecnología alimentaria, la doctora Rivero cree que "en los últimos años se ha producido un gran auge del deporte en todas sus disciplinas en España, tanto a nivel de instalaciones deportivas, como de población que ha incluido la práctica deportiva como una de las actividades importantes de su vida, al relacionarla con el mantenimiento de la salud y la prevención de muchas enfermedades. Ello ha quedado de manifiesto en la práctica totalidad de los escolares que realizan una media de dos o tres deportes habitualmente. España tiene ya deportistas de élite en muchas especialidades y paralelamente muchos profesionales, como entrenadores, servicios médicos, nutriólogos, etc., que han ido incorporándose al desarrollo del deporte en nuestro país".

"Este encuentro servirá para manifestar abiertamente el interés que existe en nuestro país por el tema deportivo"



Hay que conseguir el máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo

Los objetivos del Congreso

Con la mirada puesta no sólo en 1992, sino en los sucesivos Juegos Olímpicos que cada cuatro años tendrán lugar, Barcelona se convierte en la sede inaugural de este I Congreso Mundial de Nutrición Deportiva. Científicos de categoría nacional e internacional, grandes deportistas, entrenadores, médicos, investigadores, tecnólogos de la alimentación, dietistas y personas de reconocido prestigio en el ámbito deportivo, van a poner en común sus ideas, sus innovaciones, problemas y avances, trabajos y tecnologías, todo con el fin de mejorar la nutrición de nuestros deportistas.

Los objetivos de este Congreso se inspiran en el encuentro de disciplinas diversas representadas por especialistas que pondrán en común experiencias, e intercambiarán vivencias y conocimientos estableciéndose así unos cauces de comunicación y cooperación que tendrán su continuidad en años venideros: científicos, especialistas e investigadores de universidades, centros de investigación, equipos olímpicos nacionales, centros de alto rendimiento deportivo, van a contactar con técnicos, tecnólogos y empresarios de industrias alimentarias, laboratorios farmacéuticos e industrias de nutrición deportiva.

El Congreso se propone:

- Dar las informaciones y noticias más sobresalientes de la situación mundial en que se encuentran las distintas actividades relacionadas con la nutrición deportiva.
- Favorecer el intercambio de experiencias, vivencias, resultados, rendimientos y técnicas en materia de nutrición deportiva, alimentación para el deporte y dietética deportiva.
- Ser el marco idóneo para la presentación de nuevos productos, utilidades, dietas, técnicas y tecnologías, conocimientos y métodos en todas y cada una de las áreas del Congreso.
- Ayudar al perfeccionamiento del estado actual de los conocimientos en este sector.

Los miembros del Comité Científico



ABEL MARÍN

Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona desde 1982, y miembro del Departamento de Ciencias Fisiológicas Humanas y de la Nutrición. Ha sido Decano de esa Facultad desde 1983 hasta 1986, año éste en que fue nombrado Vice-Rector de la Universidad de Barcelona. Director General de Universidades del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya desde 1986 hasta 1990, en la actualidad es Secretario del Consell Interuniversitari de Catalunya. El Dr. Marín ha impartido clases en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Salamanca sobre Bromatología y Toxicología, Química General y Tecnología de Alimentos, desde 1973 y hasta 1982. Fue Decano de la Facultad de Farmacia desde 1980 a 1982.



FERRAN A. RODRÍGUEZ

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona, es también diplomado en Educación Física, por el Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona, y médico especialista en Medicina del Deporte, por la Università degli Studi di Roma.

En la actualidad es profesor y sub-director de Investigación y Post-grado del Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC), con sede en la Ciudad Condal.

Profesor de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte, de la Universidad de Barcelona. Jefe del Servicio de Medicina del Deporte, del Instituto Dexeus, (ICATME). Miembro de la Comisión Médica del Comité Olímpico Español



VICTORIA PONS

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona, la doctora Victoria Pons es también especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte por la misma Universidad. Responsable del servicio de Nutrición y Dietética del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat del Vallés desde el año 1988 hasta 1990.

Victoria Pons se ha ocupado, entre otros aspectos, de la fisiología del ejercicio, la valoración funcional, ergometría y cineantropometría, control de entrenamiento y test de campo. Desde 1982 hasta 1987 estuvo trabajando en el Centro de Iniciación Técnico Deportiva en el Plan de Tecnificación del Deporte en Cataluña, de la Dirección General del Deporte (Generalitat de Catalunya).



JOSE MATAIX

Catedrático de Fisiología Animal de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada desde el curso 1981-82. Doctor en Farmacia por la misma Universidad (1973), es también Técnico Bromatólogo por el Instituto de Nutrición y Bromatología de la Universidad Complutense de Madrid.

Ha participado en diversas Jornadas y Cursos sobre actividad y nutrición deportiva, como el 'III Curso Internacional de Promoción de la salud en el Sur de Europa y Area Mediterránea' y ha sido ponente de la Asociación Catalana de Ciencias de la Alimentación. Siempre interesado en dar a conocer sus trabajos, ha publicado numerosos artículos en medios de comunicación especializados.

El profesor Mataix es Presidente de la Sociedad de Nutrición Comunitaria, Vice-Rector de Investigación de la Universidad de Granada, y Director de la Escuela de Nutrición y del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos.



MONTSERRAT RIVERO

Licenciada en Farmacia por la Universidad de Barcelona (1973), Diplomada en Alimentación y Nutrición, y Dietista por la Escuela de Sanidad de Barcelona (1978-79). Ha desempeñado diversos cargos en la empresa privada, desde técnico, jefe de área de nutrición y director técnico. En la actualidad está trabajando en diversos proyectos de investigación relacionados con la nutrición y la alimentación infantil como la "Biodisponibilidad del lípido en leches líquidas infantiles" y "Estudios de la incorporación de ácidos grasos de la serie W-3 en leches maternizadas", "Estudios de contenidos de colesterol y de sus compuestos de oxidación en leches infantiles en polvo", en la Universidad de Barcelona. Ha publicado libros sobre su especialidad desde el año 1980. Entre ellos, "Curso de orientación y divulgación de la Dietética", "Suplementación dietética en el deporte", "La salud en Cataluña, presente y futuro", etc...

DOMINGO RUANO

Catedrático de Anatomía Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y Director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Ciudad Condal.



RAMON SEGURA

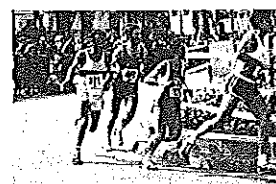
Catedrático de la Facultad de Medicina, miembro del Departamento de Ciencias Fisiológicas Humanas y de la Nutrición, y Profesor de la Escuela Profesional de Medicina del Deporte de la Universidad de Barcelona. Es asimismo, Vicepresidente de la Asociación Catalana de Ciencias de la Alimentación. Ha sido Catedrático y Director del Departamento de Ciencias Fisiológicas de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Barcelona desde 1977 hasta 1986, y profesor del Baylor College of Medicine de Houston (Texas) desde 1970 hasta 1976. Ha escrito y editado varios libros sobre temas de su especialidad, ha publicado más de cincuenta trabajos científicos en revistas especializadas sobre temas relacionados con el metabolismo de los lípidos y las lipoproteínas y con la nutrición y el deporte.



NIEVES PALACIOS

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, en junio de 1982. Médico adjunto en el Servicio de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz, encargada de la sección de nutrición, clínica y dietética desde 1988 a 1989, es actualmente jefe del servicio de medicina interna, endocrinología y nutrición del Centro Nacional de Medicina del Deporte de Madrid.

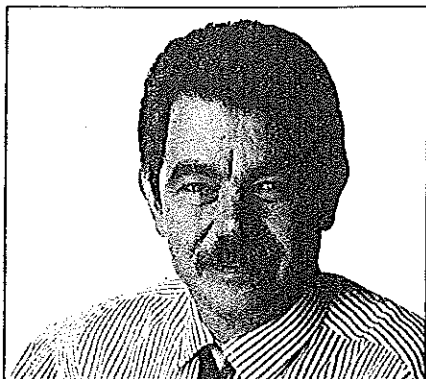
Ha impartido numerosos seminarios y clases de endocrinología y nutrición para médicos y alumnos de medicina y, entre otras actividades docentes, ejerce como profesora y coordinadora de la asignatura de nutrición y dietética en la Fundación Jiménez Díaz. Profesora y coordinadora de cursos sobre educación en dietética hospitalaria, para el área hostelería.



JOSE ANTONIO VILLEGAS

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Murcia y en la actualidad es director del Centro Regional de Control y Evaluación del Deportista de la Comunidad Autónoma de Murcia. Asimismo, es vicepresidente de la Asociación Murciana de Medicina del Deporte, vicepresidente primero de la Federación Española de Medicina del Deporte, y miembro del consejo de redacción de la revista "Archivos de Medicina del Deporte". Entre los libros publicados por el doctor Villegas figura "Medicina del judo" (1987) y "Primer curso de medicina del deporte" (1986). Galardonado con diversos premios, ha escrito también numerosos artículos publicados en revistas científicas nacionales e internacionales, entre ellos "Seguimiento médico de una concentración de jóvenes voleibolistas" (1986).

El futuro ya es presente, Atlanta 95



Alcalde de Barcelona

"Barcelona, con una tradición deportiva probada, y con la perspectiva olímpica del año que viene, da un paso adelante y se convierte en la sede del I Congreso Mundial de Nutrición Deportiva. Una vez más, el Palacio de Congresos de la Feria servirá de marco para un encuentro de expertos que, sin duda, contribuirá al conocimiento y mejora de la alimentación deportiva.

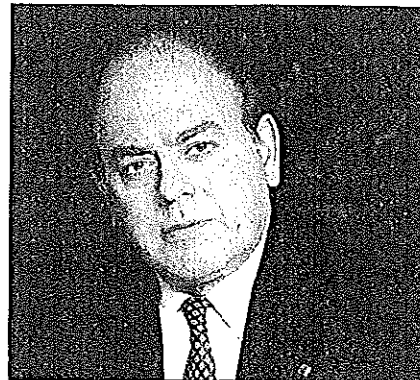
Nuestra ciudad acogerá, en el verano de 1992, al más grande de los acontecimientos deportivos, la dieta alimenticia que el comité organizador ha planificado para los atletas constituye un aspecto tan importante como el funcionamiento de las instalaciones o la entrega de medallas. Aparte este hecho, que se traduce en más de un millón de comidas, los criterios nutritivos han sido fundamentales a la hora de establecer una dieta equilibrada y completa para los deportistas.

Los Juegos de Verano de Barcelona '92 quieren ser los del reencuentro entre todos los países y culturas del mundo, y para lograr esta meta hay que hacer una apuesta rotunda y contundente por el juego limpio. Una alimentación dirigida a mejorar el esfuerzo físico y a favorecer el rendimiento deportivo es toda una garantía para llegar a ese fin.

Una vez finalizados los Juegos de Barcelona, la ciudad de Atlanta tomará el relevo de este acontecimiento, y estoy convencido que la experiencia organizativa de Barcelona y las aportaciones de este I Congreso de Nutrición Deportiva se tomarán como modelo.

Me satisface dar la bienvenida a todos los investigadores, atletas, entrenadores, médicos, técnicos y dietistas que participan en este Congreso. A buen seguro que los representantes de los veinte países participantes aportarán las ideas necesarias para que todos, desde los deportistas profesionales hasta los numerosos aficionados, se beneficien."

Pasqual Maragall



Presidente de la Generalitat de Catalunya

"El deporte obliga al que lo practica a realizar el máximo esfuerzo. La mente y el cuerpo del deportista sufren una tensión, que sobre todo en los casos de atletas de alta competición, ha de ser tenida en cuenta y ser objeto de las mayores atenciones por parte de los especialistas. Es por eso que se ha incrementado tanto la necesidad de las ciencias aplicadas al deporte. Relativa a ellas, y en el campo de la medicina, hay una rama importante que es la que afecta a la nutrición de los deportistas. Si para cualquier cuerpo una dieta equilibrada es importante, es evidente que aún lo será más en cuerpos que están sometidos a unos esfuerzos muy grandes y que precisan que su alimentación sea la más adecuada.

En este sentido veo necesario este I Congreso Mundial de Nutrición Deportiva que espero que sirva para que los médicos expertos en esta especialidad, dentro de la medicina del deporte, consigan mejorar los caminos que conduzcan a un más alto rendimiento de los deportistas, sin perjuicio de su salud."

Jordi Pujol



Secretario de Estado para el Deporte

"Es para mí realmente grato poderles dar la bienvenida a este primer Congreso Mundial de Nutrición Deportiva.

Esta iniciativa, encabezada por José Luis Latorre, permitirá que científicos e investigadores de reconocido prestigio pongan a disposición del mundo del deporte los últimos conocimientos en materia de nutrición deportiva.

Reitero, pues, mi apoyo a este importante certamen, con el convencimiento de que prestará un importante servicio al deporte."

Javier Gómez-Navarro