

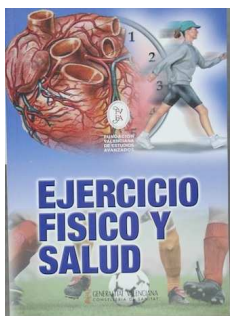
Título: Ejercicio Físico y Salud

Autor: Generalitat valenciana. Conselleria de Sanitat.

Edita: Fundación Valenciana de Estudios Avanzados.

2008

Resumen



Se trata de un curso realizado en Valencia en el año 2008, cuyo objetivo es abrir un debate acerca de los temas sanitarios y científicos actuales y de futuro relacionados con el ejercicio, y que además son de un especial interés para la población en general. Las ideas que se intentan transmitir son los beneficios del ejercicio en la salud, y también los efectos del deporte de alto nivel al igual que la fisiología y el dopaje. Los profesionales del mundo de la actividad física y del deporte desean que este mensaje llegue a todos los ciudadanos, a quienes se les intenta inculcar el hábito de practicar ejercicio físico de forma regular a todas las edades para evitar problemas de salud (obesidad, diabetes, etc) provocados por el sedentarismo.

Índice

1. Bienvenida, presentación e inauguración.
2. Fisiología del ejercicio.
3. Bases moleculares del estrés oxidativo.
4. Ejercicio físico y estrés oxidativo. Importancia de los nutrientes antioxidantes en la dieta de los deportistas.
5. La actividad física como instrumento de Salud Pública.
6. Beneficios del ejercicio en la salud
7. El ejercicio como regulador de los niveles de glucosa en sangre.
8. Importancia del ejercicio físico en niños, adolescentes y mayores.
9. Ejercicio y Síndrome de Down: Efectos metabólicos.



10. Conflictos en el deporte profesional
11. Muerte súbita en el deportista.
12. Efectos de los esteroides anabolizantes y otras sustancias de dopaje.
13. Mesa redonda: rendimiento deportivo en los profesionales.

