



Simposio Latinoamericano Nutrición, actividad física e hidratación: un abordaje integral para alcanzar el bienestar

- *En la cuarta edición de la Serie Científica Latinoamericana se identificarán las principales barreras para llevar adelante una vida activa y saludable y se presentarán programas exitosos que han demostrado tener un beneficio en la calidad de vida de las personas.*

Con la participación de especialistas globales en materia de salud, se desarrollará el Simposio Vida Activa y Saludable en la Ciudad de Buenos Aires, Argentina los próximos 11 y 12 de septiembre, para analizar cómo un estilo de vida activo y saludable repercute de forma positiva en el bienestar de las personas.

Los expertos analizarán los aspectos que influyen en la toma de decisiones en materia de estilos de vida, el rol de la información disponible sobre nutrición, actividad física e hidratación y cómo estos factores impactan en la calidad de vida y el bienestar de las personas.

El sobrepeso y la obesidad son problemáticas globales que también afectan y preocupan a los países de América Latina. Por eso, los principales referentes de la región consideran necesario generar espacios de discusión, basados en la evidencia científica disponible, sobre los factores asociados a la problemática, repasando los modelos, técnicas y programas utilizados exitosamente para modificar el estilo de vida y los hábitos de la población latinoamericana.

Si bien existe un consenso internacional sobre los beneficios para la salud que tiene la actividad física y su rol fundamental en el control del peso, el progreso tecnológico y de infraestructura de las grandes ciudades ha generado barreras para el movimiento. La inactividad física se considera hoy en día una epidemia y es el cuarto factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Se estima que 5.3 millones de muertes anuales son atribuibles directamente al sedentarismo (cifra que la hace comparable con las muertes atribuibles al tabaquismo), según investigaciones de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

Este es el cuarto simposio de la [Serie Científica Latinoamericana](#), iniciativa del Instituto de Bebidas para la Salud y el Bienestar, y cuenta con el reconocimiento de prestigiosas instituciones de la región como el Comité Olímpico Argentino, la Sociedad Argentina de Nutrición, la Sociedad Chilena de Obesidad, la Sociedad Chilena de Pediatría, la Asociación Mexicana de Nutriología A.C. y la Universidad del Valle de México.

El programa del Simposio Vida Activa y Saludable se inicia el jueves 11 de septiembre con la presentación de los miembros del Comité Científico de la Serie Científica Latinoamericana a cargo de su Presidente, Arturo Torres y Gutiérrez Rubio.

Continúa con la conferencia titulada “El rol de la actividad física en la salud y el bienestar” a cargo del Dr. Michael Pratt, del Centro para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas (CDC), de los Estados Unidos. Más tarde, se abordará el tema “Niños: Propuestas para una generación más



activa” presentado por la Dra. Margo Mountjoy, del Centro de Salud y Rendimiento de la Universidad de Guelph, Canadá. Luego, el Dr. Jorge Cancino López de la Facultad de Medicina de la Universidad Mayor, Chile, disertará sobre “Calidad de vida durante el envejecimiento. El rol del entrenamiento muscular”.

Posteriormente, la Dra. Patricia Sangenis, Directora del Instituto Deporte y Salud de Buenos Aires, Argentina hablará sobre “Prescripción de actividad física práctica y segura” y la primera jornada concluirá con el tema “Trend topics en hidratación” cuya primera parte “Hidratación y la vida activa y saludable” estará a cargo del Profesor Robert Murray, del Sports Science Insights de los Estados Unidos y la segunda sobre “Efectos de la hidratación sobre los procesos mentales y cognitivos en niños y adultos” por el Dr. Matthew Ganio, Profesor Asistente de Ciencias del Ejercicio en la Universidad de Arkansas, Estados Unidos.

El viernes 12 de septiembre la jornada iniciará con la disertación sobre “Comportamiento alimentario humano. Estrategias para enfrentar la epidemia de obesidad” del Dr. Paul Rozin del Centro de Estudios Avanzados en Ciencias del Comportamiento, Universidad de Standford, Estados Unidos.

Continuará con “Placer y nutrición: el sistema de recompensa y la toma de decisiones” de la Dra. Mónica Katz, Directora de la Carrera de Médico Especialista en Nutrición con orientación en Obesidad, Universidad Favaloro, Argentina. Luego, tendrá lugar la disertación sobre “Ciencia detrás de la felicidad”, a cargo de la Dra. Sonja Lyubomirsky, Profesora de Psicología en la Universidad de California en Riverside, Estados Unidos.

Proseguirá con un panel llamado “A 10 años de la Generación Dorada” que tendrá como coordinadora a la Dra. Patricia Sangenis y como panelistas a Sergio Vigil, ex entrenador de la Selección Argentina de Hockey Femenino; Claudia Medici, ex manager de la Selección Argentina de Hockey Femenino; y Mercedes Margalot, ex jugadora de la Selección Argentina de Hockey Femenino. Como cierre, los especialistas se reunirán en una mesa de discusión para elaborar las conclusiones y emitir sus recomendaciones.

Las disertaciones podrán seguirse a través del sitio web de la Serie Científica Latinoamericana: www.seriecientifica.org así como en su cuenta de Twitter: [@sclatam](https://twitter.com/sclatam) y en su Fanpage: [Serie Científica Latinoamericana](https://www.facebook.com/SerieCientificaLatinoamericana), con la finalidad de que todo el público interesado pueda tener acceso a las opiniones de reconocidos especialistas sobre los temas expuestos en el Simposio Vida Activa y Saludable.

Desde 2011, la Serie Científica Latinoamericana ofrece espacios de discusión sobre temas de salud de la región para alcanzar consensos y contribuir, desde la perspectiva médico científica, a fomentar estilos de vida activos y saludables.

La Serie Científica Latinoamericana es un foro de exposición y discusión sobre temas de salud para la región. La primera edición realizada en 2011 fue sobre Edulcorantes No Calóricos en Bogotá (Colombia), la segunda en 2012 sobre Balance Energético en Guarujá (Brasil) y la tercera en 2013 trató Cambios de



conducta en el Distrito Federal (México) y la cuarta abordará Vida Activa y Saludable en Buenos Aires (Argentina). Cada simposio cuenta con avales de reconocidas instituciones y está integrado por un comité para asegurar su rigor científico.

Contacto en medios: Giovanna Mejía Cel: +52 (1) 55-4133 5618 Correo electrónico: gmejia@zimat.com.mx