

AGENDA

19:00 HRS. BIENVENIDA

Palabras de bienvenida del Presidente del Instituto Tomás Pascual Sanz

Ricardo Martí Fluxá

19:15 HRS. CONFERENCIA

"Cronobiología y Obesidad: una orquesta desafinada".

Dra. Marta Garaulet Aza

Catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia

20:00 HRS. CONFERENCIA

"Alimentación, nutrición y sociedad en el siglo XXI: ¿Quo vadis?".

Dr. Gregorio Varela Moreiras

Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad San Pablo-CEU en Madrid, Director del Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Alimentación de la Universidad CEU San Pablo, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición.

20:45 H. CLAUSURA

Palabras de la Familia Pascual Gómez-Cuétara

21:00 HRS. CÓCTEL

RESUMEN DE LAS CONFERENCIAS

"Cronobiología y Obesidad: una orquesta desafinada".

Marta Garaulet

Catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia.

La Cronobiología es una "nueva" ciencia que, paradójicamente, comenzó hace cientos de años. La mayoría de nuestras variables conductuales, fisiológicas y bioquímicas muestran ritmos circadianos que actúan como una orquesta de música dirigida por un director de la orquesta fisiológica, llamado el Núcleo Supraquiasmático. Cuando la orquesta está "desafinada" en nuestro organismo, hablamos de "Cronodisrupción", que implica ritmos desincronizados que pueden tener efectos adversos para la salud.

Existen diferentes situaciones en la vida que pueden dar lugar a cronodisrupción tales como el jet-lag, el trabajo por turnos, la contaminación lumínica nocturna, la falta de sueño o la alimentación nocturna y todas ellas están relacionadas con la obesidad.

Además, trastornos circadianos en el tejido adiposo y diferentes aspectos de nutrigenética están relacionados con esta orquesta "desafinada" que es la obesidad. Con la ayuda de la cronobiología se puede llegar a alcanzar una nueva visión de la obesidad teniendo en cuenta no sólo "cuáles" son los factores implicados en la obesidad, sino también "cuándo" son estos factores producidos.

"Alimentación, nutrición y sociedad en el siglo XXI: ¿Quo vadis?".

Gregorio Varela Moreiras

Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad San Pablo-CEU en Madrid, Director del Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Alimentación de la Universidad CEU San Pablo, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición.

La sociedad ha cambiado, está cambiante, y la alimentación y por ende, la nutrición, forman parte de la misma. De hecho, no hay ninguna otra actividad en nuestra vida a la que le dediquemos más tiempo. Los rápidos cambios a nivel social y en las formas de alimentación o estilos de vida, y su repercusión en la nutrición, nos plantean problemas, interrogantes, errores, mitos, etc., que en muchas ocasiones parece que estamos bastante incapacitados para resolver. De alguna manera, parece que cada vez somos menos autónomos para elegir nuestra dieta o estilo de vida, paradójicamente, en el momento histórico de mayor oferta alimentaria e información sobre temas de alimentación y nutrición. En la conferencia se pretende describir la "hoja de ruta" por la que ha transcurrido nuestra dieta en las últimas generaciones, sus fortalezas y debilidades, y asociación con los cambios sociales ocurridos en España. Es necesario reflexionar y tratar de contestar a preguntas tales como: ¿Comer o no comer?, ¿Conocemos realmente nuestra dieta en el supertecnológico siglo XXI?, vivimos en sociedad pero...¿comemos en sociedad?, ¿en qué creemos en materia de alimentación y nutrición...en nuestra experiencia personal o en la evidencia científica?, ¿son realistas los mensajes nutricionales y recomendaciones?, ¿Y el futuro? Y debemos recordar que lo importante no es sólo lo que se come sino como...¿Quo vadis?...a nivel individual pero también colectivo.