

Existe gran evidencia científica que demuestra de forma concluyente que la actividad física regular proporciona beneficios sustanciales para la salud de las personas. Ahora sabemos que las personas que realizan habitualmente ejercicio físico tienen mejor condición física, menos grasa corporal, más masa muscular, una mayor densidad mineral ósea, y un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, y cáncer. El ejercicio también puede ayudar a las personas a mejorar su estado psicológico, y en general su calidad de vida.

Por otro lado, los avances que han experimentado durante los últimos años las Ciencias de la Alimentación están permitiendo disponer de técnicas y estudios que evidencian el papel que desempeñan los nutrientes y otros componentes de los alimentos en la salud. En estos inicios del siglo XXI nos encontramos inmersos en un contexto en el que la demostración científica de los beneficios saludables de los alimentos es una tarea impulsada por organismos nacionales e internacionales que velan por la salud de la población.

En definitiva, una adecuada alimentación acompañada de la práctica habitual de ejercicio físico conforman un estilo de vida saludable que, con la implicación de todos los profesionales sanitarios, debe ir calando en la población.

Alimentación, ejercicio físico y salud



EUNSA | Astrolabio Salud

EUNSA | Astrolabio

Diana Ansorena Artieda. Doctora en Farmacia. Profesora Titular de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Navarra. Subdirectora del Instituto de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Navarra (ICAUN). Coordinadora del Master de Alimentación, Nutrición y Metabolismo (E-MENU).

J. Alfredo Martínez Hernández. Catedrático de Nutrición de la Universidad de Navarra. Director Línea Especial «Obesidad y Nutrición» Universidad de Navarra. Fellow of the American Society for Clinical Nutrition, entre otras. Secretario de la Federación Europea de Sociedades de Nutrición. Presidente de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).

Diana Ansorena
J. Alfredo Martínez



Alimentación, ejercicio físico y salud

Diana Ansorena
J. Alfredo Martínez



CÁTEDRA TOMÁS PASCUAL SANZ
Universidad de Navarra



9 788431 326937

ISBN 948-84-313-2693-7