



## **Nutrigenomica aplicada en fisioterapia y osteopatía (fisiogenomica)**

### **MÓDULO 2**

**1. Título del curso:** Nutrición complementaria a la Fisioterapia Deportiva

**2. Objetivos**

- Generales

Sensibilizar y motivar al terapeuta sobre la repercusión que tiene la alimentación en la salud visceral y general del deportista, así como en la complejidad de su sistema musculoesquelético asociado a procesos de intervención manual.

- Específicos

- Capacitar al terapeuta para realizar una completa y adecuada anamnesis que le ayude a elaborar un diagnóstico preciso, teniendo en cuenta la bioquímica del organismo del deportista.
- Dotar al terapeuta de los conocimientos necesarios sobre los diferentes tipos de alimentos y su influencia a nivel sistémico en el deportista.
- Dotar al terapeuta de las herramientas necesarias para la identificación de las lesiones inflamatorias con causa metabólica; acidosis tisular, glicosilación proteica, déficit de minerales,...entre otras.
- Entender y prevenir la relación entre los hábitos de vida del deportista y su salud osteomuscular.
- Describir las pautas nutricionales más adecuadas en cada caso y circunstancia

que ayuden a mejorar la calidad y efectividad del tratamiento de fisioterapia ante las diversas patologías que aborda en su día a día en este campo.

- Conocer la evidencia actual en lesiones osteomusculares, deporte y nutrición.

### **3. Número de horas del curso: 20 horas**

### **4. Pertinencia o justificación de la actividad**

Durante los últimos años la importancia nutricional del deportista no sólo se fundamenta sobre su rendimiento físico, sí no sobre su estado de salud general, así como sobre la prevención y recuperación de de su complejidad músculo-esquelética.

Mediante un buen conocimiento nutricional podemos ayudar a que el deportista mejore su calidad de sueño, su sistema inmune, su capacidad de recuperación ante las lesiones, la prevención de algunos procesos inflamatorios, y acortar los períodos de recuperación durante la intervención terapéutica.

Este curso va dirigido a todos aquellos profesionales de la terapia Deportiva que quieran profundizar sobre el estado de salud general del deportista a través del abordaje nutricional y su repercusión sobre el sistema visceral y del tejido conjuntivo.

Durante esta formación se guía al terapeuta para desarrollar la habilidad de comprender la patología del deportista desde una visión bioquímica, con el fin de llegar un diagnóstico preciso y una mejor resolución del proceso patológico.

En la práctica deportiva siempre hay un interés sobre la repercusión de la alimentación en el rendimiento del deportista. No es importante sólo en el rendimiento, ya que de la alimentación va a depender la incidencia de lesiones, el estado de las defensas del

deportista, la calidad del sueño, la capacidad de recuperación e incluso el umbral del dolor.

Este curso está dirigido a terapeutas que tengan interés en profundizar en cómo mejorar el estado de salud de deportistas a través de recomendaciones nutricionales y en analizar su repercusión tanto a nivel visceral como en el tejido conjuntivo.

Durante el curso se abordan los problemas músculo-esqueléticos asociados a la salud del deportista, analizando los factores bioquímicos viscerales alterados, guiando al terapeuta para que pueda realizar un diagnóstico preciso y facilitando las pautas de tratamiento así como las recomendaciones nutricionales que ayudarán a completar la resolución del proceso patológico.

Se pretende mejorar la comprensión, por parte de estos profesionales, de los problemas de salud que afectan a los deportistas, favoreciendo la visión holística del paciente y contribuyendo a mejorar el abordaje manual ante diversas situaciones.

El terapeuta debe ser capaz de identificar los cuadros y situaciones en las que es necesaria la intervención de otro profesional, como por ejemplo un nutricionista o un médico endocrino, para que el deportista pueda recuperarse completamente de su lesión, potenciando de esta forma el trabajo en equipo.

De esta forma mejorará la efectividad y calidad de las intervenciones, aumentando el éxito profesional y mejorando la salud de la sociedad, reduciendo de forma notable los gastos derivados y asociados a los procesos patológicos.

Asimismo, el conocimiento y análisis de una adecuada conducta alimentaria contribuirá a lograr una mejor educación para la salud de la sociedad.