



www.nutrition2014.org

III WORLD CONGRESS OF PUBLIC HEALTH NUTRITION
II LATIN AMERICAN CONGRESS OF COMMUNITY NUTRITION
X CONGRESO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (SENC)

PUBLIC HEALTH NUTRITION: THE CORE OF INTERNATIONAL COOPERATION FOR DEVELOPMENT

Domingo 9 de noviembre de 2014 · de 10:00 a 13:00 - 14:30 a 17:00 · Idioma: Español · Precio: 80€ (Plazas limitadas)

PRE-CONGRESS WORKSHOP NUTRICIÓN, SALUD EMOCIONAL Y OBESIDAD

M^a Reina García Closas

Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)
Clínica Corachán. Barcelona

Alejandro Lorente

Especialista en Medicina Natural. Berlín

Antonio M. Casanova Piñero

Maestro y Operador
en Disciplinas Bio-Naturales. Italia

✓ **Resumen**

Registro Online

Las evidencias científicas de la última década muestran que las causas de la actual pandemia de sobrepeso y obesidad son sumamente complejas. Numerosos estudios han desvelado el papel central que el cerebro desempeña en la obesidad, que tiene ciertamente una base neurobiológica. Entre sus causas, se halla el funcionamiento alterado de determinados sistemas hormonales y circuitos neuronales que regulan el apetito. Es más, cada vez hay más evidencias de la estrecha relación que existe entre el sobrepeso, ciertos factores psicológicos – como las alteraciones del estado de ánimo y la percepción de la comida como recompensa – y las emociones, la motivación o incluso, el comportamiento adictivo.

Las emociones y los estados de ánimo –estrés, ansiedad o depresión, entre otras – influyen en la ingesta de alimentos, en los hábitos alimentarios y en el aumento de peso. Y a la inversa: el tipo de dieta influye en el estado emocional y en la resistencia al estrés.

Vivimos en un entorno obesogénico, que favorece el sedentarismo, el estrés y la ingesta de alimentos de alta densidad energética y ricos en hidratos de carbono refinados y grasas. En este entorno, el factor emocional parece explicar la mayor parte de los fracasos a largo plazo en los programas de pérdida de peso. A pesar de la



www.nutrition2014.org

III WORLD CONGRESS OF PUBLIC HEALTH NUTRITION
II LATIN AMERICAN CONGRESS OF COMMUNITY NUTRITION
X CONGRESO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (SENC)

PUBLIC HEALTH NUTRITION: THE CORE OF INTERNATIONAL COOPERATION FOR DEVELOPMENT

información sobre alimentación y hábitos de vida saludable que llega a la población general a través de campañas de Salud Pública, la prevalencia de obesidad no disminuye.

Las investigaciones en neurociencias muestran que aproximadamente el 90% de las decisiones de los individuos, incluidas las relativas a la alimentación, son inconscientes y dependen del cerebro emocional. Por tanto, el poder disponer a nivel individual y en programas de Salud Pública de herramientas y recursos necesarios para conseguir auto-gestionar mejor emociones - tales como el estrés, la ansiedad, la soledad, la frustración o los estados depresivos-, parece ser un elemento clave para seguir con éxito un plan de alimentación y de hábitos de vida saludables a largo plazo, con la finalidad última de evitar el sobrepeso, la obesidad y sus consecuencias, así como de mejorar el bienestar físico, mental y emocional de individuos y poblaciones.

✓ Metodología

El Workshop tendrá un carácter dinámico e interactivo. Constará de un componente teórico y un componente práctico, y en él se podrá degustar una comida emocionalmente saludable.

La inscripción al Workshop incluye degustación y material didáctico (libro "Emodieta").

✓ Programa preliminar

Evidencia científica sobre las causas de la pandemia de obesidad y las bases para su prevención y tratamiento

Reina García Closas



www.nutrition2014.org

III WORLD CONGRESS OF PUBLIC HEALTH NUTRITION
II LATIN AMERICAN CONGRESS OF COMMUNITY NUTRITION
X CONGRESO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (SENC)

PUBLIC HEALTH NUTRITION: THE CORE OF INTERNATIONAL COOPERATION FOR DEVELOPMENT

La influencia recíproca de la dieta sobre las emociones y el estado de ánimo. Evidencia científica sobre Dieta Mediterránea y depresión
-Tests de déficit de neurotransmisores-

Reina García Closas

El estrés: ¿qué relación tiene con el sobrepeso y los hábitos alimentarios?

-Test de estrés-

Reina García Closas

Avances en neurociencias y adicción a los alimentos. Bases de una dieta saludable que aporta bienestar emocional

- Test de adicción a los alimentos-

Reina García Closas

Lunch / Degustación

Antonio Casanova

Introducción a los puntos relajantes de la MTC (Medicina Tradicional China)

Alejandro Lorente

Introducción básica a la Auriculoterapia: Las tres capas del blastodermo. Puntos psicotrópicos para reducir el estrés basal

Alejandro Lorente

Carácter apolíneo versus carácter dionisiaco. Los tres cerebros y el sobrepeso. Los impulsores del sobrepeso. El papelón del sobrepeso

-Test carácter apolíneo/dionisiaco- Test impulsores-

Alejandro Lorente



www.nutrition2014.org

III WORLD CONGRESS OF PUBLIC HEALTH NUTRITION
II LATIN AMERICAN CONGRESS OF COMMUNITY NUTRITION
X CONGRESO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (SENC)

PUBLIC HEALTH NUTRITION: THE CORE OF INTERNATIONAL COOPERATION FOR DEVELOPMENT

✓ Curriculum

M^aReina García Closas

Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)- Clínica Corachán (Barcelona)

Licenciada y Doctora en Medicina (U. Barcelona). Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Master en Epidemiología (U. Harvard). Master en Nutrición y Ciencias de los Alimentos (U. Barcelona). Diplomada en Nutrición (U. Granada).

Autora de 80 publicaciones científicas peer-review. Autora de “La dieta Smart” (ed. Amat) y “Emodieta” (Ed. Salsa Books-Planeta)

Alejandro Lorente

Heilpraktiker (especialista en Medicina Natural) (Berlín)

Experto en Medicina Tradicional China, Auriculoterapia, Hipnosis, PNL y Medicina Psicoemocional. Preparador del examen de oposición estatal alemán de Heilpraktiker. Docente en las principales escuelas de fisioterapia de Alemania y Suiza. Coach emocional.

Autor de “La vuelta al cuerpo en 40 puntos” (ed. Edaf) “¿Tienes un minuto para mejorar tu salud?” (Ed. Edaf), “Los tres pilares de la salud” (Ed. Edaf) y “Emodieta” (Ed. Salsa Books-Planeta)

Antonio M. Casanova Piñero

Maestro y Operador en Disciplinas Bio-Naturales (Verbania, Italia)

Chef Nutricionista. Fundador de la Academia de Nutrición, Salud y Bien-Estar (Italia), donde imparte Cursos de Nutrición y Cocina Natural. Tesis de Naturopatía sobre Síndrome Metabólico y Prevención de las Enfermedades del Bien-Estar.