

MODALIDAD PRESENCIAL

Formación Experto en Analíticas y Biomarcadores en nutrición clínica y deporte

FORMACIÓN PRESENCIAL

Lugar de impartición: Sitges, Barcelona

Presentación



Formación especializada en modalidad presencial sobre Analíticas y Biomarcadores aplicados a la Nutrición Clínica y Deportiva.

Presentamos una formación pionera, teórico-práctica donde aprenderás a analizar e interpretar analíticas de todo tipo con precisión, identificar desequilibrios clave y traducir todos estos datos en una buena valoración y posterior intervención, aplicando estrategias eficaces tanto en clínica como en deporte.

Objetivos

A quién va dirigido



Objetivos:

- Interpretar biomarcadores clave en el contexto clínico y deportivo. “Las paradojas del deportista”
- Detectar disfunciones metabólicas, hormonales y nutricionales a través de analíticas a la vez que interpretar indicadores de adaptación propios del deportista
- Aplicar protocolos prácticos de intervención y seguimiento basados en datos.

Dirigido a:

- Nutricionistas, médicos, entrenadores personales, fisioterapeutas, y otros profesionales del ámbito clínico y deportivo.

Modalidad: presencial

Duración: 7 horas (un día de jornada)

Formato: teórico-práctico con casos reales

Programa



BLOQUE 1: Fundamentos de interpretación funcional

- Motivo de la consulta. ¿Qué buscamos?. Las analíticas como una herramienta de ayuda y no de confusión
- Interpretación coherente con objetivos, situación y perfil del deportista, etc.
- Diferencias entre valores de laboratorio y valores óptimos
- Tipos de pruebas y su significado . Hemograma, perfil metabólico, marcadores de inflamación, inmunidad, perfil hormonal, perfil nutricional, perfil hepático, perfil renal
- Razonamiento clínico a partir de “patrones adaptativos” y de funcionalidad
- “Las paradojas de las analíticas del deportista” y como interpretarlas

BLOQUE 2: Salud metabólica y perfil inflamatorio

- Glucosa, insulina, HOMA-IR, HbA1c
- Perfil lipídico: triglicéridos, HDL, ApoB, Lp(a).Homocisteína
- Flexibilidad metabólica y como medirla
- De la adaptación a la mala-adaptación y la patología
- Marcadores inflamatorios: PCR-us, homocisteína, ferritina. Índice omega 6/3
- Inflamación aguda versus crónica. (Inflamación crónica de bajo grado LGCI) , activación crónica del SNS y fatiga cronificada
- La neuroinflamación y su conexión cerebro- intestinal...

BLOQUE 3 : Ejes hormonales relevantes en clínica y deporte

- Eje del estrés: cortisol / DHEA, patrón de fatiga
- Tiroides: TSH, T3/T4 libres, T3 reversa, anticuerpos
- Hormonas sexuales:
 - Mujer: FSH, LH, estrógenos, progesterona, AMH, SHBG
 - Hombre: testosterona total/libre, LH, FSH, prolactina
- Casos prácticos: SOP, amenorrea, hipotiroidismo subclínico, andropausia

Programa



BLOQUE 4: Biomarcadores en nutrición deportiva y rendimiento

- La importancia de la serie roja. Hematocrito como indicador de hidratación
- Metabolismo del Hierro en deporte. Ferropenia y anemia en deportistas. Tipos de anemia
- Ferritina como biomarcador inflamatorio. (Hcpidina em deporte...)
- Fórmula leucocitaria (inversión de la fórmula, perfil linfocitario, eosinofilia....)
- Marcadores daño muscular y su interpretación. Ck, AST, Bilirrubina, Acido Úrico, Potasio
- Fatiga, recuperación, sobre-entrenamiento: cortisol, CK, T/C ratio
- Estado nutricional: hierro, ferritina, transferrina, B12, Fólico , vitamina D, Índice omega 3, electrolitos. (Zinc, selenio , Magnesio ... Otros antioxidantes. Glutation, Q10...
- RED-S y disfunción menstrual. Hipogonadismo hipofisario versus otras formas de amenorrea en deportistas
- Casos prácticos: atleta con fatiga, mujer con amenorrea, triatleta con anemia funcional

BLOQUE 5 : Integración práctica y casos reales

- Lectura conjunta de analíticas funcionales
- Diseño de intervención: nutrición, suplementación, entrenamiento y estilo de vida. Recovery como objetivo
- Protocolos de seguimiento
- Taller práctico: resolución de casos clínicos en grupo

Equipo docente



Dra. Maria Antonia Lizárraga

Licenciada en Medicina y Cirugía (Universidad de Navarra).
Especialista en Medicina de Educación Física y Deporte.
Máster en Nutrición y Ciencias de los alimentos (UB)
Profesora del Grado de Nutrición Humana y Dietética Universidad de Barcelona 1993-actualidad.
Profesora Máster Nutrición y Actividad física UB y en diferentes cursos, masters y postgrados relacionados con la Salud, Nutrición y la Actividad física en las distintas etapas de la vida.
Consulta Nutricional y asesoramiento a deportistas.
Ex responsable área Nutrición FCB (2011-2023)
Asesora médico-nutricional RFEF (2018-actualidad)



Dra. Ainhoa Coco Lizarraga

Médico ginecóloga especializada en reproducción asistida y endocrinología ginecológica, licenciada por la UAB en 2014.
Máster en Reproducción Asistida y Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE). Experiencia clínica centrada en salud hormonal femenina, fertilidad y abordaje integral de la mujer. Apasionada por una medicina integrativa, basada en la evidencia y centrada en la paciente.



**Precio sin
descuento**

500€

**Precio
Promoción**

250€

Ex alumnos
Nutritional Coaching

Oficina España:

C/Angel Vidal 25 08870 Sitges / Barcelona

Teléfonos:

+34 93 250 38 58

+34 601 203 709

Más información e inscripciones:

www.nutritionalcoaching.com

<https://institute.nutritionalcoaching.com/>

info@nutritionalcoaching.com

formacion@nutritionalcoaching.com

