

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

La SEEN destaca el papel del endocrinólogo en el abordaje de las personas que realizan entrenamiento deportivo

- La sociedad científica incide en la importancia de llevar una vida activa para mantener un buen estado de salud, tanto físico como mental.
- Un 6% de las muertes anuales en el mundo son causadas por el sedentarismo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial.
- Los expertos insisten en la relevancia de una adecuada alimentación e hidratación para conseguir un óptimo rendimiento deportivo.

Madrid, 19 de abril de 2024.- La **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, en el marco de su **campana “12 Meses en Endocrinología y Nutrición, 12 pasos hacia la salud”**, dedica el mes de abril, a través del Grupo Endocrinología, Nutrición y Ejercicio Físico (GENEFSEEN), a destacar la importancia del papel del endocrinólogo en el abordaje de las personas que realizan ejercicio físico.

A este respecto, la **Dra. Nieves Palacios, coordinadora de GENESEEN**, señala que la realización de entrenamiento deportivo de forma habitual *“influye en la mayoría de los órganos y sistemas del cuerpo a través de modificaciones en el sistema endocrino”*. El médico endocrinólogo, como especialista en el estudio de los cambios hormonales, nutricionales y metabólicos, cuenta entre sus competencias el análisis de la respuesta hormonal al ejercicio, optimización de la composición corporal, monitorización analítica del impacto del entrenamiento sobre diferentes parámetros y evaluación de la necesidad de ayudas ergogénicas, entre otras funciones.

En la última década el número de personas que hacen ejercicio por diferentes motivos (competición, recreativo, salud) ha aumentado. *“Una adecuada alimentación e hidratación son fundamentales para un óptimo rendimiento deportivo”*, señala la endocrinóloga. En este sentido, GENESEEN incide en la importancia de realizar ejercicio físico de manera habitual en beneficio de la salud, ya que existen evidencias de que las personas que practican deporte de forma regular obtienen beneficios que repercuten directamente en su estado de salud.

Además, el estudio de los efectos del ejercicio físico sobre la secreción de las diferentes hormonas es “complejo”, ya que el entrenamiento tiene distintos componentes (tipo de ejercicio, intensidad, duración), así como variables (edad, sexo,

estado de entrenamiento, horario y sesiones, temperatura externa, etc.) que deben tenerse en cuenta en el momento de evaluar al deportista de manera individual.

Un 6% de las muertes anuales son causadas por el sedentarismo

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un 6% de las muertes anuales son provocadas por el sedentarismo, que constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y los niveles elevados de azúcar en sangre. Ante estos datos tan reveladores, desde GENESEEN remarcan que el riesgo de mortalidad disminuye en gran medida con solo dedicar 30 minutos al día a realizar ejercicio físico.

“Se ha demostrado que un estilo de vida sedentario es un factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes tipo 2, obesidad, osteoporosis, hipertensión arterial, cáncer de mama, de colon y patología cardiovascular, por lo que hay una conexión directa entre la actividad física y la esperanza de vida, de modo que las poblaciones más activas tienden a vivir más y mejor”, asevera la médico especialista en Endocrinología y Nutrición.

Entre las actividades realizadas por GENESEEN se encuentra el proyecto solidario ‘Xperiencia Kilimanjaro’, cuyo objetivo es apoyar, acompañar y fomentar el ejercicio físico en aquellos pacientes diagnosticados de una enfermedad crónica, como la diabetes tipo 1. #Xperienciakilimanjaro persigue sensibilizar a la sociedad en estas situaciones, dada la dificultad que puede suponer volver a realizar actividades cotidianas que requieren esfuerzo físico tras el diagnóstico. La iniciativa en la que pacientes con diabetes tipo 1 y sanitarios realizan una ruta durante 7 días, que culmina con la llegada a la cima de Kilimanjaro en Tanzania, con 5.895 metros de altitud, se ha llevado a cabo durante dos años consecutivos. Además, los integrantes de la expedición colaboran de manera solidaria en proyectos tanzanos enfocados a la salud e integración laboral de la mujer y las personas con discapacidad.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.397 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Gabinete de prensa

**BER
BES**

BERBES - 91 563 23 00

Vanessa Martín / Isabel Torres/ Ana Serrano

vanesamartin@berbes.com; isabeltorres@berbes.com; anaserrano@berbes.com