

ESTRÈS!!!

Gestiona'l amb nutrició.

Presentació.

- Martí Guim Marzo
- Llicenciat en Ciències de l'activitat física i l'esport (2008).
- Diplomat en fisioteràpia (2010).
- Postgrau en fisioteràpia de l'esport (2012).
- Postgrau en Psiconeuroimmunologia clínica i evidència científica (2015).

Una visió del cos simplista.



- [Esquena](#)

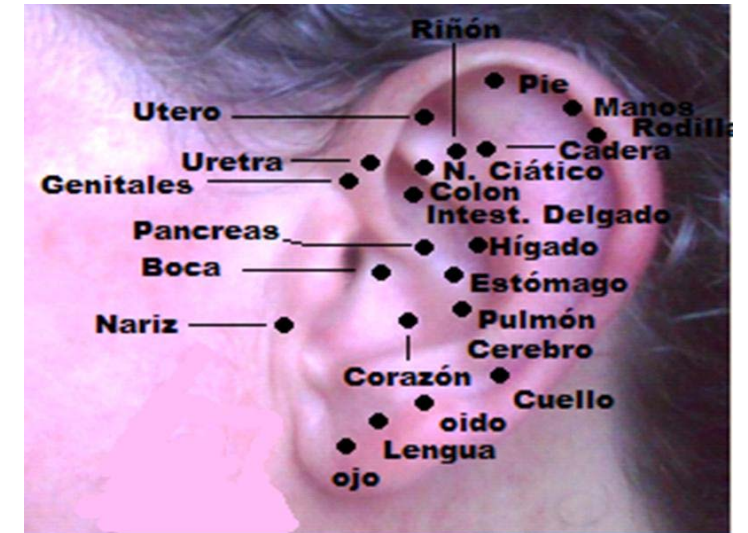
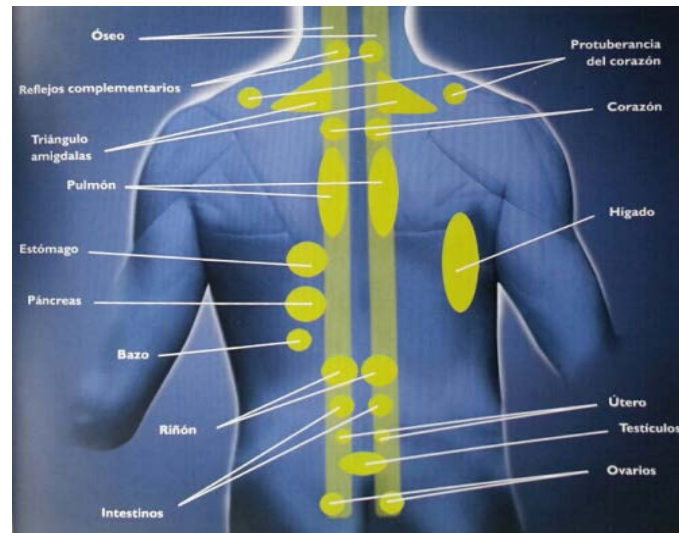
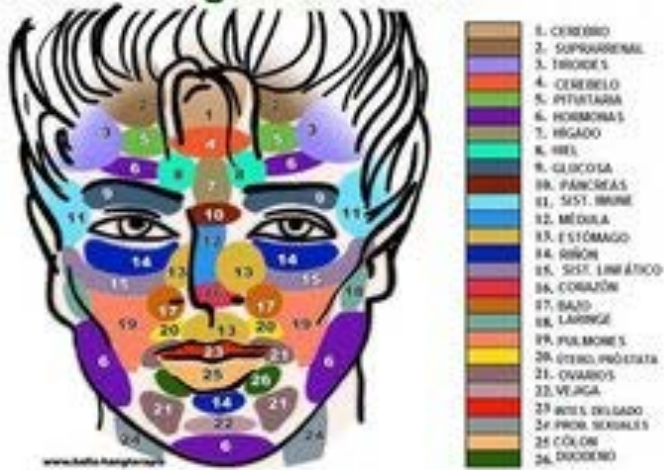


El cos humà.



Connexions corporals.

Reflexologia del rostre



Obrim la ment!!!

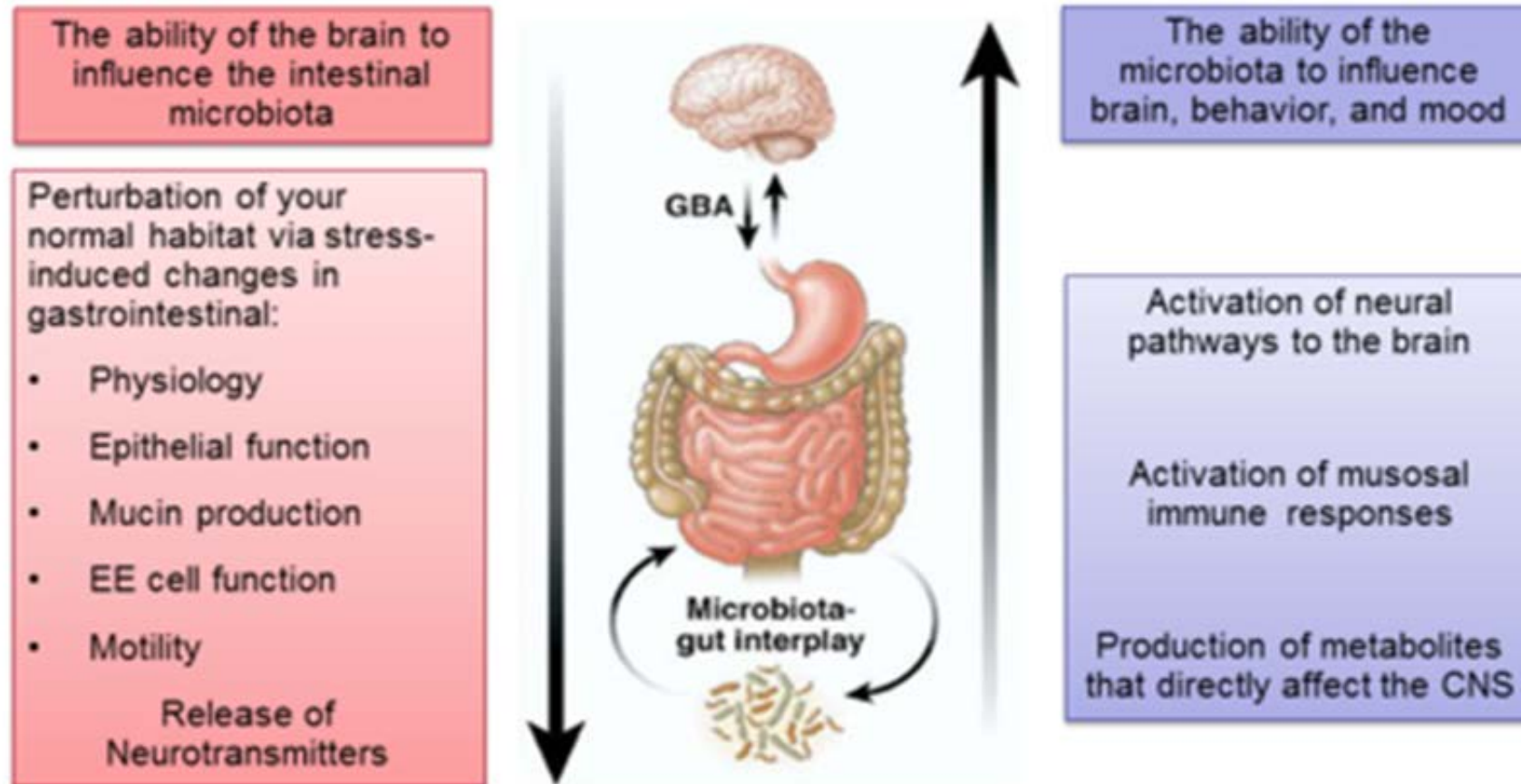


elroto@inicia.es



elroto.elpais@gmail.com

Eix cervell – intestí – microbiota.

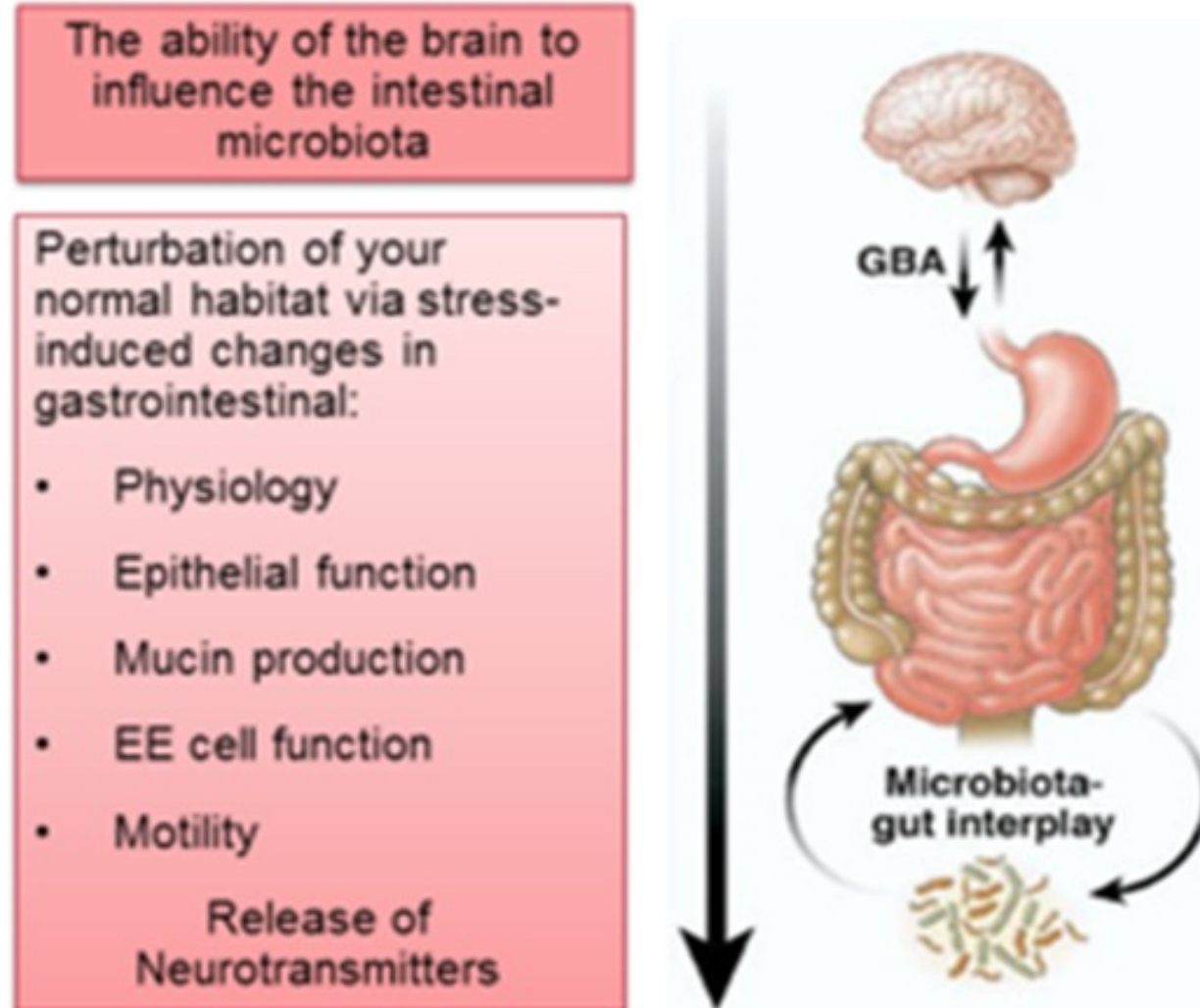


Grenham S, Clarke G, Cryan JF, Dinan TG. [Brain-gut-microbe communication in health and disease](#). Front Physiol. 2011;2:94. Epub 2011 Dec 7. PubMed PMID: 22162969; PubMed Central PMCID: PMC3232439

Estrès!!!!



Que passa amb l'estrès?



Com solucionar l'estrès.

- No ho ser, em sap greu.
- Però potser si que puc donar petites solucions.
 - Música.
 - Activitat física.
 - Cuinar.
 - Parlar.
 - Pensar.
 - Etc...
 - Però sobretot afrontar i intentar solucionar els problemes!!

KIT DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS

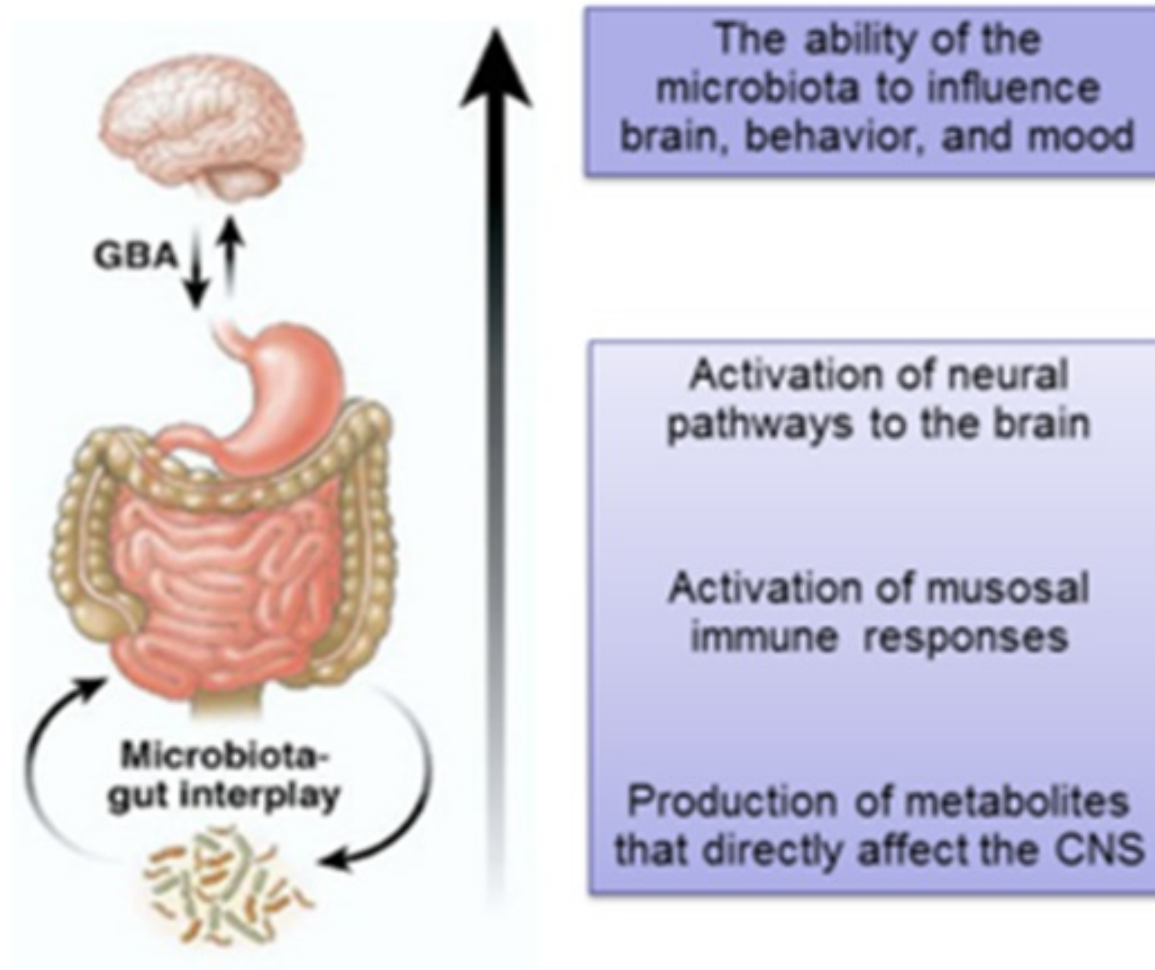


**GOLPEAR
LA CABEZA
AQUÍ**

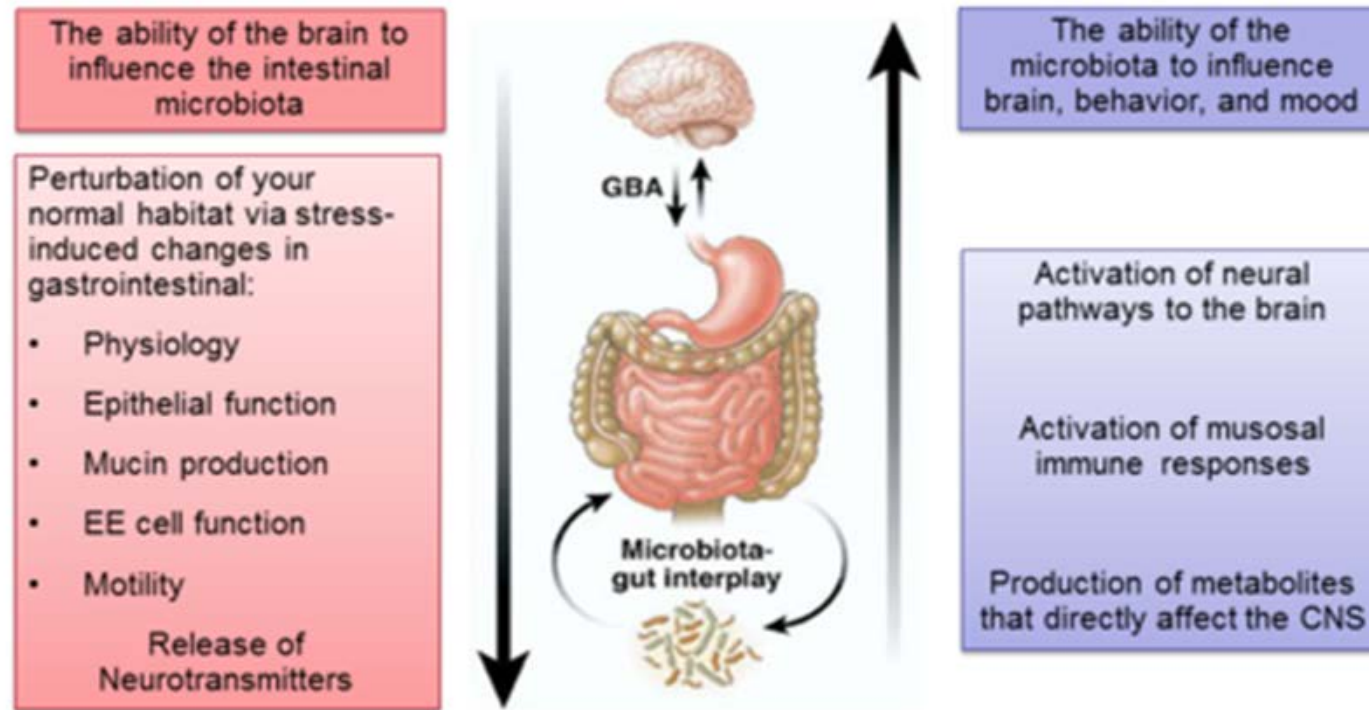
Instrucciones:

1. Colocar el kit en una superficie FIRME.
2. Seguir las instrucciones del interior del círculo.
3. Repetir el paso 2 tantas veces como sea necesario.
4. En caso de perder el conocimiento haga una pausa.

Que passa amb l'intestí?



Eix cervell – intestí – microbiota.



Grenham S, Clarke G, Cryan JF, Dinan TG. [Brain-gut-microbe communication in health and disease](#). Front Physiol. 2011;2:94. Epub 2011 Dec 7. PubMed PMID: 22162969; PubMed Central PMCID: PMC3232439

Com solucionar l'intestí.

- No ho se, em sap greu.
- Mentida... Aquí si hi ha una solució

NUTRICIÓ!!!!!!!!!!!!!!

Nutrició.



Nutrició evolutiva.



Cordain, L., Eaton, S.B. 1999. World Rev Nutr Diet 84:19–73.

Nutrició evolutiva.

- Verdures.
- Carns.
- Peixos i marisc.
- Ous.
- Fruites i fruits secs.
- Tubercles.
- Aigua.
- Mel (pocs cops).

APORTEN

- Proteïnes.
- Lípids.
- Carbohidrats.
- Minerals.
- Vitamines.
- Fibres.
- Aigua.

ENERGIA

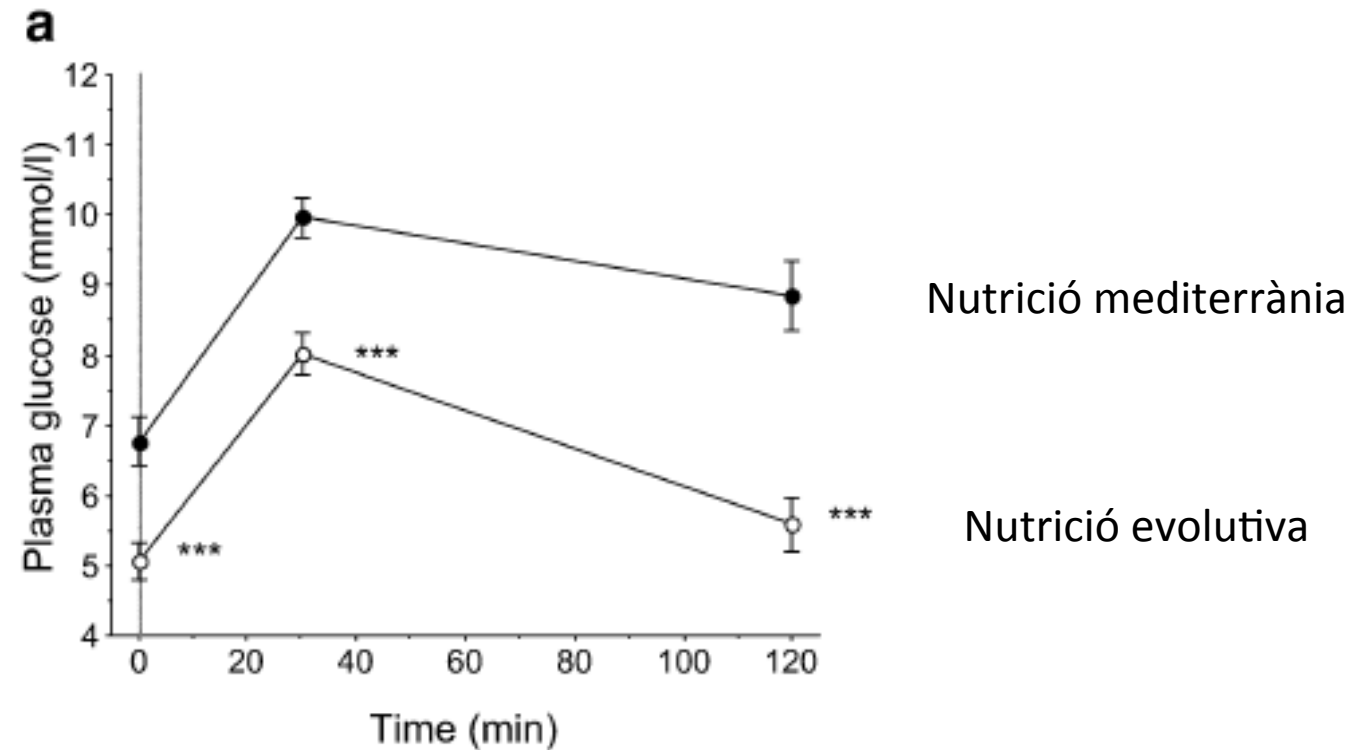
COMPLEMENTARIS

Nutrició evolutiva.

I la resta d'aliments?



Nutrició evolutiva.



Nutrició evolutiva.

TABLE 2
Dietary intakes of low-glycemic-load (LGL) and control groups at baseline and during the trial period

Variable	LGL group (n = 23)	Control group (n = 20)	<i>P</i> ¹		
			Group	Time	Group × time interaction
Energy (kJ/d)			0.15	0.09	0.100
Baseline ²	10 625 ± 572 ³	10 540 ± 546			
Trial period ⁴	9320 ± 460	10 620 ± 494			
Dietary glycemic index			< 0.001	< 0.001	< 0.001
Baseline	57.5 ± 1.0	57.2 ± 0.8			
Trial period	43.2 ± 0.8	56.4 ± 0.8			
Dietary glycemic load			< 0.001	< 0.001	< 0.001
Baseline	174.7 ± 9.1	181.5 ± 11.5			
Trial period	101.5 ± 6.1	174.3 ± 10.7			
Carbohydrate (% of total energy)			0.013	0.195	0.001
Baseline	50.2 ± 1.1	48.2 ± 1.2			
Trial period	44.1 ± 1.3	50.1 ± 1.2			
Protein (% total energy)			0.001	< 0.001	< 0.001
Baseline	16.3 ± 0.6	17.5 ± 0.9			
Trial period	22.7 ± 0.8	17.4 ± 0.8			
Total fat (% total energy)			0.84	0.74	0.45
Baseline	32.5 ± 1.1	31.8 ± 1.2			
Trial period	31.5 ± 0.9	31.4 ± 1.2			
Saturated fat (% total energy)			0.002	< 0.001	< 0.001
Baseline	13.5 ± 0.6	12.9 ± 0.7			
Trial period	9.0 ± 0.4	13.0 ± 0.9			
Fiber (g/d)			0.002	< 0.001	< 0.001
Baseline	25.3 ± 1.8	25.2 ± 2.1			
Trial period	36.9 ± 2.0	25.2 ± 2.0			

¹ Repeated-measures ANOVA was done to incorporate data from all time points and to evaluate the differences between the LGL and the control groups (main effect of group), the change over time (main effect of time), and the differences in the time course between the 2 groups (group × time interaction).

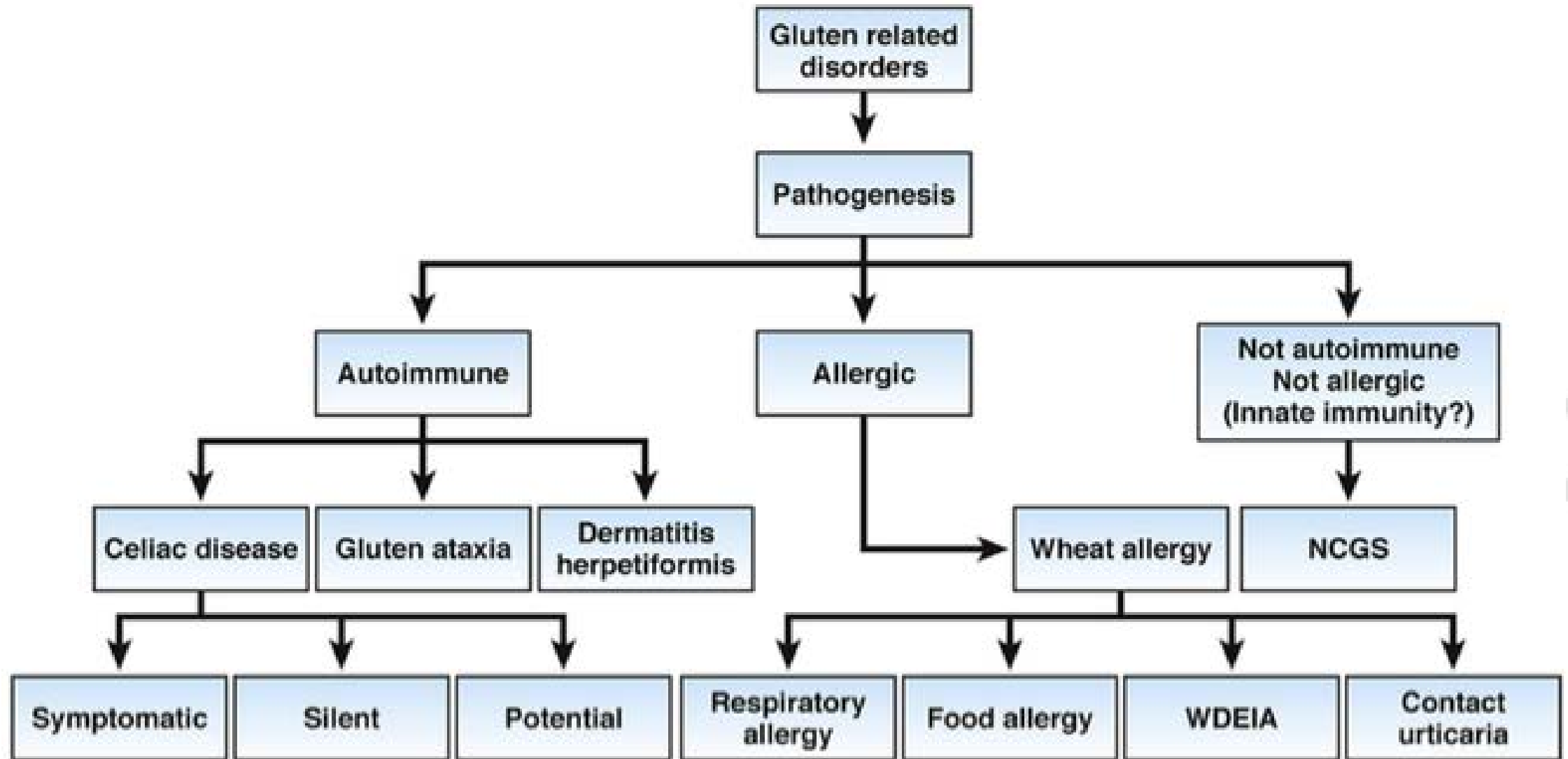
² An independent-sample *t* test showed no significant differences between the LGL and the control groups for any of the listed dietary variables at baseline.

³ $\bar{x} \pm SE$ (all such values).

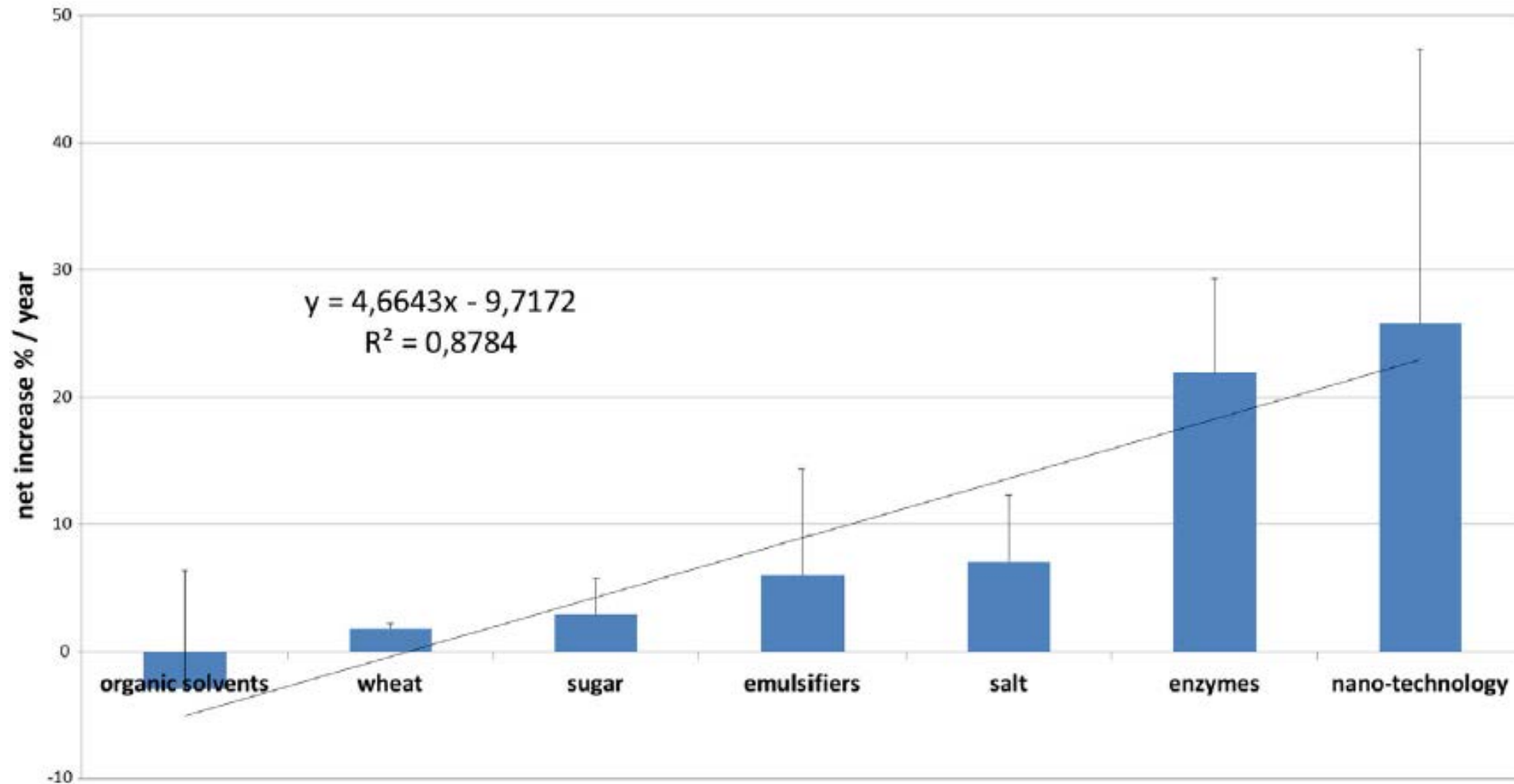
⁴ Means of data collected at 4, 8, and 12 wk.



Nutrició evolutiva.

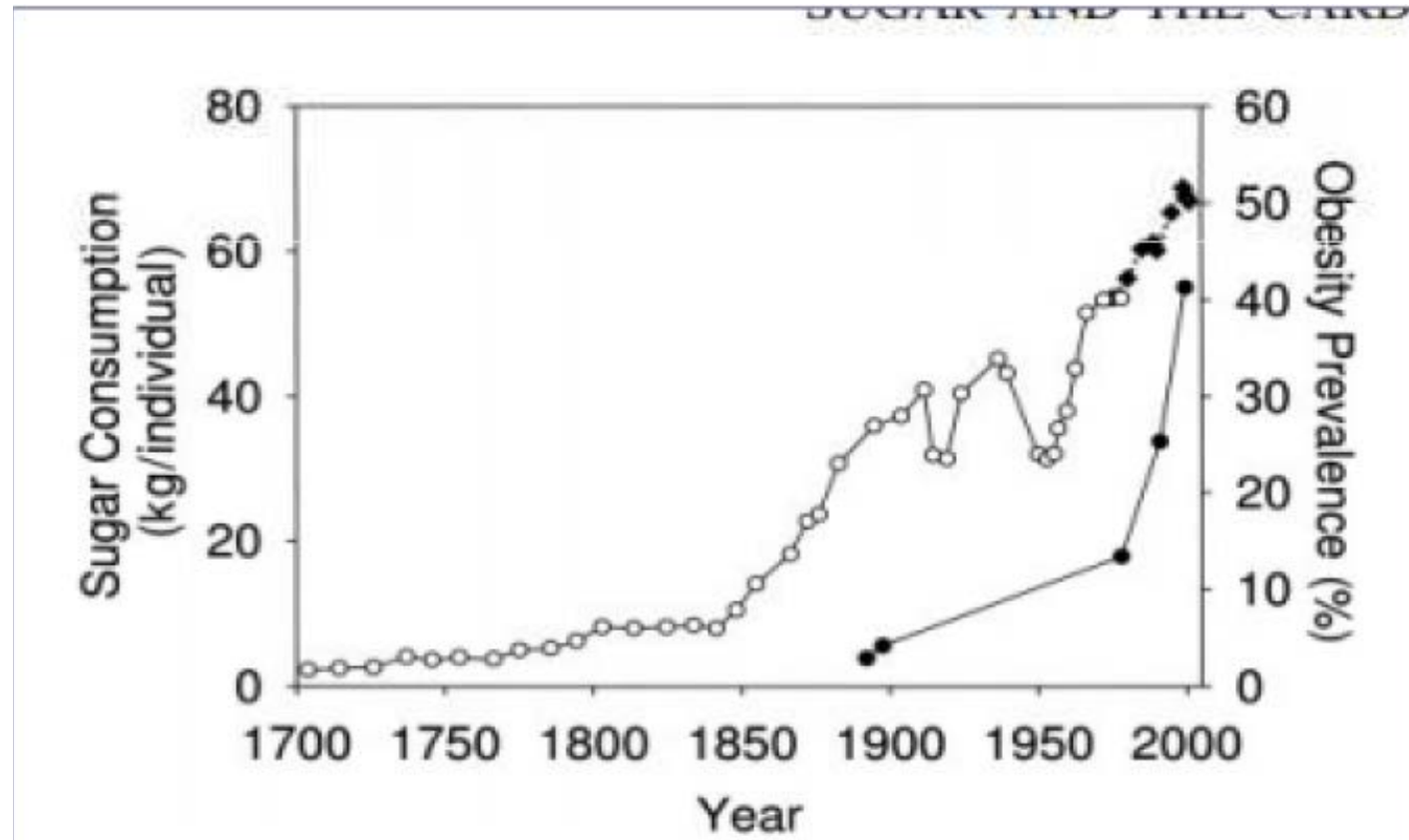


Nutrició evolutiva



Lerner A, Matthias T. Changes in intestinal tight junction permeability associated with industrial food additives explain the rising incidence of autoimmune disease. Autoimmunity Reviews. 2015:1–11.

Nutrició evolutiva.



Nutrició evolutiva.

Total Soya saponins: (mg/kg)		Total legume saponins: (mg/kg)	
1. Soy protein Isolate 10600		1. Haricot beans 4100	
2. Textured vegetable protein 4510		2. Navy beans (P. vulgaris) 3800	
3. Soybeans 4040		3. Kidney beans (P. vulgaris) 3500	
4. Soybean flour 3310		4. Runner beans 3400	
5. Tempeh 1530		5. Broad bean (Vicia faba) 3100	
6. Tofu 590		6. Chick pea 2300	
7. Soy milk 470		7. Green peas 1800	
		8. Bean shoot 1100	
		9. Lentils 1100	
		10. Yellow split pea 1100	
		11. Butter beans 1000	
		12. Field beans 1000	
		13. Lima beans 1000	
		14. Canned baked beans 1100	
		15. Green beans (P. vulgaris) 1000	
		16. Mung beans 500	
		17. Peanuts <100	

Total saponins: α -solanine + α -chaconine (mg/kg)	
1. Fried skins	1450
2. Chips with skins	720
3. Chips (US potatoes)	180
4. Frozen baked potatoes	123
5. Frozen skins	121
6. Baked potato w/jacket	113
7. Dehydrated potato flour	75
8. Boiled peeled potato	42
9. Canned whole new potatoes	34
10. Frozen fried potato	31
11. Frozen French fries	29
12. Dehydrated potato flakes	23
13. French fries	8
14. Frozen mashed potatoes	5
15. Canned peeled potato	2

Nutrició evolutiva.



Disease	Tissue/Organ	Citation
1. Allergies	Various	Liu et al. Acta Paediatrica 2005;94:386-93
2. Ankylosing Spondylitis	Skeletal system	Vaile JH et al. J Rheumatol 1999;26:128-35
3. Aphthous stomatitis	Mouth	Veloso FT et al. Hepatogastroenterol 1987;34:36-7
4. Asthma	Lungs	Benard A et al. J Allergy Clin Immun 1996;97:1173-8
5. Autism	Nerve/Brain	White JF. Exp Neurol 2003;228:630-40
6. Autoimmune gastritis	GI Tract	Greenwood D. Clin Rev Allergy Immunol 2009;36:40-51
7. Autoimmune hepatitis	Liver	Terjung B Clin Rev Allergy Immunol 2009;36:40-51
8. Behcet's Syndrome	Small blood vessels	Fresko I et al. J Rheumatol 1999;26:128-35
9. Celiac Disease	Gut	Schulzke JD et al. J Clin Invest 1996;97:1173-8
10. Chronic Fatigue Synd	Multiple	Maes M et al. J Clin Invest 1996;97:1173-8
11. Crohn's disease	Gut	Caradonna L et al. J Endotoxin Res 2000;6:205-14
12. Depression	Brain	Maes M et al. J Clin Invest 1996;97:1173-8
13. Dermatitis herpetiformis	Skin	Kieffer M et al. Br J Dermatol 1983;108:673-8
14. Diabetes, Type 1	Pancreas	Sapone A et al. J Clin Invest 1996;97:1173-8
15. Eczema	Skin	Hamilton et al. Q J Med 1985;56:559-67
16. Gut migraine children	Gut	Amery WK et al. J Clin Invest 1996;97:1173-8

Disease	Tissue/Organ	Citation
17. Hashimoto's Thyroiditis	Thyroid	Sasso FC et al. Gut 2004;53:1878-80
18. IgG Nephropathy	Kidney	Rostoker G et al. Nephron 1993;63:286-290.
19. Intrahepatic cholestasis of pregnancy	Liver	Reyes H et al. Hepatology 2006;43:715-22
20. Juvenile Arthritis	Collagen/joints	Picco P et al. Clin Exp Rheumatol 2000;18:773-8
21. Lupus erythematosis	Multiple	Apperloo HZ et al. Epidemiol Infect 1994;112:367-73
22. Multiple sclerosis	Nerve/Brain	Yacyszyn B et al. Dig Dis Sci 1996;41:2493-98
23. Pemphigus	Skin	Kieffer M et al. Br J Dermatol 1983;108:673-8
24. Primary Biliary Cirrh	Liver	Di Leo V et al. Eur J Gastro Hepatol 2003;15:967-73
25. Psoriasis	Skin	Hamilton et al. Q J Med 1985;56:559-67
26. Rheumatoid arthritis	Joints	Smith MD et al. J Rheumatol 1985;12:299-305
27. Rosacea	Skin	Kendall SN. Exp Dermatol 2004;29:297-99
28. Schizophrenia	Brain	Wood NC et al. Br J Psychiatry 1987;150:853-6
29. Scleroderma	Connective tissue	Caserta L et al. Rheumatol Int 2003;23:226-30
30. Sclerosing Cholangitis	Liver	Terjung B Clin Rev Allergy Immunol 2009;36:40-51
31. Spontaneous abortion	Uterus	Friebe A Int J Biochem Cell Biol 2008;40:2348-52
32. Ulcerative colitis	Gut	Caradonna L et al. J Endotoxin Res 2000;6:205-14
33. Urticaria	Skin	Buhner S et al. Allergy 2004;59:1118-23
34. Uveitis	Eye	Benitez JM et al. Eye 2000 14(pt 3A):340-3

Un 33% de les malalties autoimmunes tenen present un intestí punxat.

Nutrició evolutiva.

- “No hay ninguna razón para consumir leche de vaca en ninguna etapa de nuestra vida. Fue diseñada para los terneros, no para los seres humanos, y todo el mundo debería dejar de tomarla hoy mismo”.

Dr. Frank A. Oski. Director del Departament de Pediatria de la Facultat de Medicina de la Universitat Johns Hopkins

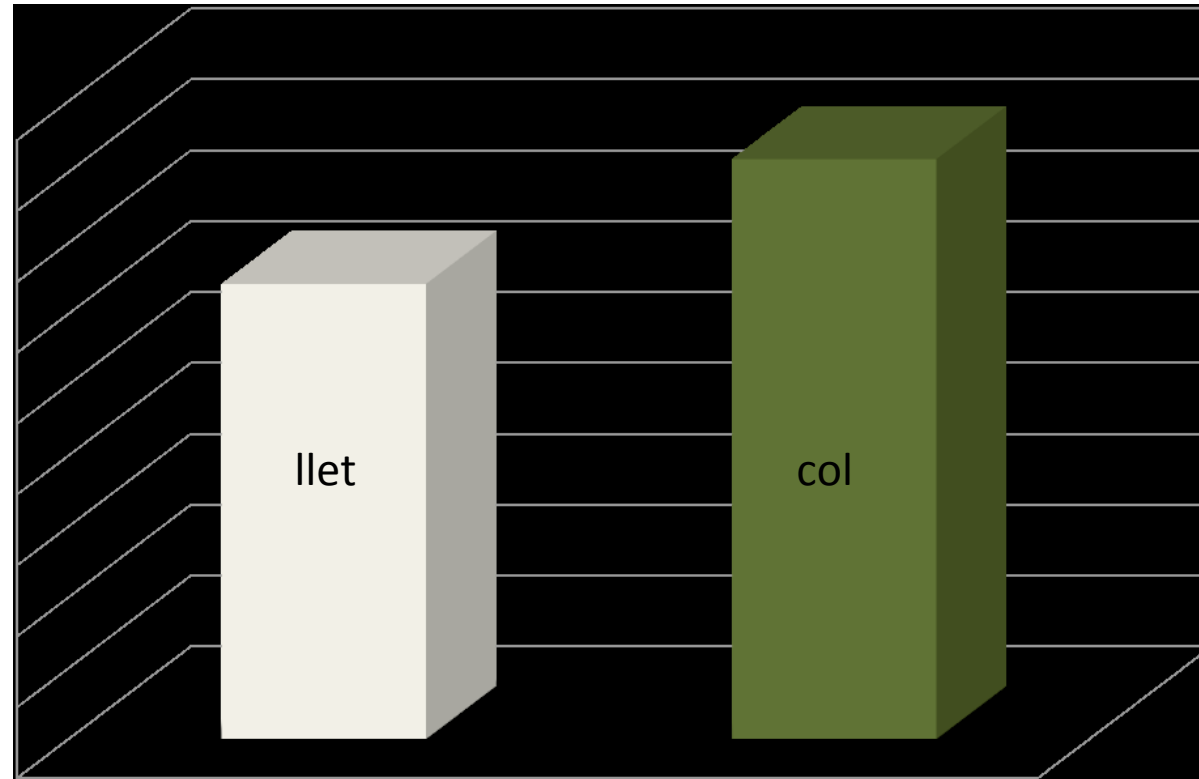


- “El cuerpo humano no tiene una mayor necesidad por la leche de vaca de la que tiene por la leche de perro, por la leche de caballo o por la leche de jirafa”.

Dr. Michael Klaper. Creador del Institute of Nutrition Education and Research.

Nutrició evolutiva.

% Absorció de la calç.



Nutrició evolutiva.

- Feskanich D, Willett W et al. Am J Public Health. 1997 Jun;87(6):992-7
 - Més incidència de fractures en el grup que prenia 2 o més gots de llet per dia vs el grup que va ingerir 1 o menys gots per setmana.
 - Una major ingesta de calci no està associat a una menor incidència de fractures de radi o fèmur.

- Cuevas, Olga. 1999.

“El equilibrio a través de la alimentación”.

- Te un 300% de caseïna que la llet humana.
- Que està fet de caseïna? La cola de fuster.
- Incrementa IGF1 (probabilitat de càncer).

Proteínas leche vaca	Proteínas leche humana
Caseína	Caseína
Lactosuero: - betalactoglobulina bovina	Lactosuero: -lactoalbúmina -inmunoglobulinas -Lactoferrina
Relación 80 : 20	Relación 20 : 80

Nutrició evolutiva



Nutrició evolutiva.

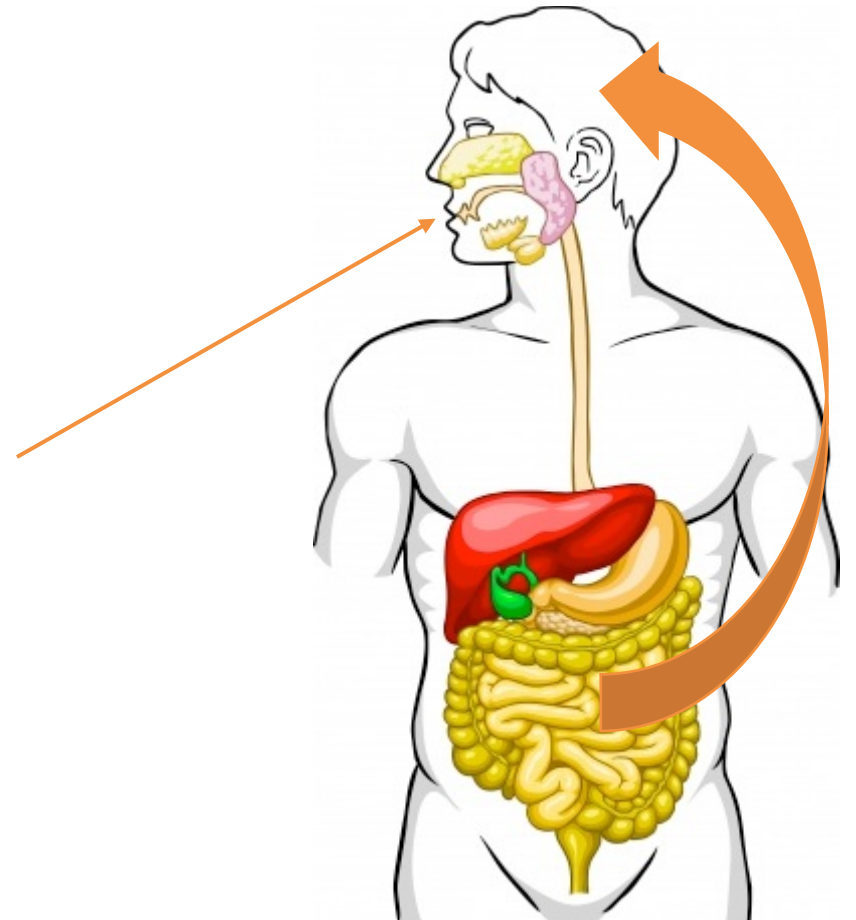
- Els medicaments són la tercera causa de mort al món després de les cardiopaties i el càncer.
- Punxar l'intestí.
- Alentir processos de curació.

Nutrició evolutiva.



- Macronutrients.
- Micronutrients.

- Proteïnes.
- Lípids.
- Carbohidrats.
- Minerals.
- Vitamines.
- Fibres.
- Aigua.



La piràmide.



Conclusions

- Elimino estrès.
- Adopto una bona n



TINC CAP PROBLEMA DE
SALUT !!!

Conclusions



Emoc



elroto.elpais@gmail.com

Gràcies per la vostra atenció!!!



Centre mèdic Dr. Gea
Avda. Catalunya, 60
Corbera de Llobregat

Evoluciona Rubí
C/ de la creu, 7
Rubí

936972012 / 616103418 / evolucionafes@gmail.com