

OLA!!

Newsletter

**UDC SAUDABLE
VICERREITORÍA DO
CAMPUS DE FERROL E
RESPONSABILIDADE SOCIAL
NUTRICIONA**

abril 2023

SABÍAS QUE "ABRIL" VÉN DO VERBO LATINO 'APERIRE' (ABRIR), E QUE SE DENOMINOU ASÍ A ESTE PERÍODO PORQUE É O MES NO QUE ESTALA A PRIMAVERA E A TERRA SE ABRE". FALAMOS DUNHA APERTURA METAFÓRICA, DUNHA SAÍDA Á LUZ DA NATUREZA E TODO O SEU ESPLENDOR (AS FLORES, AS PLANTAS...).

Xa está aquí unha nova edición da Newsletter da UDC Saudable. A través desta canle, poñemos en coñecemento de toda a comunidade universitaria da UDC as accións levadas a cabo en promoción dun estilo de vida máis saudable coa alimentación como pilar fundamental.

Todas as accións son promocionadas pola UDC Saudable, servizo dependente da Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social cuxa función é a de participar na coordinación e realización de actuacións de vida saudable na comunidade universitaria con proxección social: actividade física e deporte, actividade ocupacional - rutinas cotiás, lecer e tempo libre, alimentación saudable, benestar psico-social, sono e descanso, saúde sexual, accións contra o uso e abuso de alcol, tabaco, drogas e outras adicións, inclusión saudable das persoas con diversidade, fragilidade nas persoas (infancia, maiores, enfermidades), orientación pedagóxica, entre outros aspectos; en sintonía colaborativa transversal co desenvolvemento sostible na UDC.

CONTAMOS COA TÚA PARTICIPACIÓN E APOIO EN TODAS AS ACCIÓNS!

calquera dúbida podes contactar connosco en:

nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es
ou a través da nosa web
www.nutriciona.es



udcsaudable

nutriciona



SESIÓNS E TALLERES SOBRE ALIMENTACIÓN SAUDABLE

9 de marzo

Cociña de aproveitamento

Escola Técnica Superior de Náutica e Máquinas

9 de marzo

II Sesión do ciclo Escola de Alimentación

Campus da Coruña

14 de marzo

Alimentación sostible

Promovida pola OMA no marco do Marzo Ambiental da UDC
Facultade de Ciencias da Educación

15 de marzo

Alimentación saudable e sostible

Promovida pola OMA no marco do Marzo Ambiental da UDC
Universidade Senior

16 de marzo

Alimentación vexetariana

Facultade de Dereito

16 de marzo

Taller práctico: Alimentación saudable

Espazo Compartido

16 de marzo

II Sesión do ciclo Escola de Alimentación coa colaboración da

Campus de Ferrol



SESIÓNS E TALLERES SOBRE ALIMENTACIÓN SAUDABLE

11 de abril

Alimentación saudable e deporte

Deportistas de Alto Nivel (DAN) - Área de Deportes da UDC



12 de abril

Por que como da maneira que como

Residencia Universitaria Elvira Bao



12 de abril

Imaxe corporal

Facultade de Ciencias



13 de abril

III Sesión do ciclo Escola de Alimentación

Campus da Coruña

coa colaboración da



UNIDADE DE FORMACIÓN E ASESORAMENTO

18 de abril

Coida a saúde dixestiva. Microbiota

Facultade de Economía e Empresa



20 de abril

III Sesión do ciclo Escola de Alimentación

Campus de Ferrol

coa colaboración da



UNIDADE DE FORMACIÓN E ASESORAMENTO

20 de abril

Suplementación deportiva

Deportistas de Alto Nivel (DAN) - Área de Deportes da UDC



25 de abril

Estratexias nutricionais específicas para

competición Deportistas de Alto Nivel (DAN) - Área de Deportes da UDC

GREEN CAMPUS DA UDC



GC Riazor

Creación dun espazo web adicado á promoción de hábitos saudables



<https://nutriciona.es/udc-green-campus-riazor/>

GC Ciencias

Creación dun espazo web adicado á promoción de hábitos saudables e á consulta e participación da comunidade universitaria.



<https://nutriciona.es/udcgcciencias>

GCde Ferrol

Creación dun espazo web no que os/as usuarios/as das máquinas vending podemos consultar os ingredientes de cada un dos produtos antes da súa adquisición, mediante un código QR colocado nas máquinas.



<https://nutriciona.es/udcgcciencias>

GC Ciencias da Educación

Participación en xornadas de divulgación (ver apartado de sesións)

GC de Económicas

Prevista para o vindeiro mes de maio

OUTRAS ACTUACIÓNS DESENVOLVIDAS

Pausa en Movemento

Creación dun espazo adicado a alimentación sá, complementando ó programa PeM da UDC para PAS e PDI.

Infografías quincenais sobre nutrición e vida saudable



Videos mensuais sobre nutrición e vida saudable

Coa participación das bolseiras da UDC Saudable.

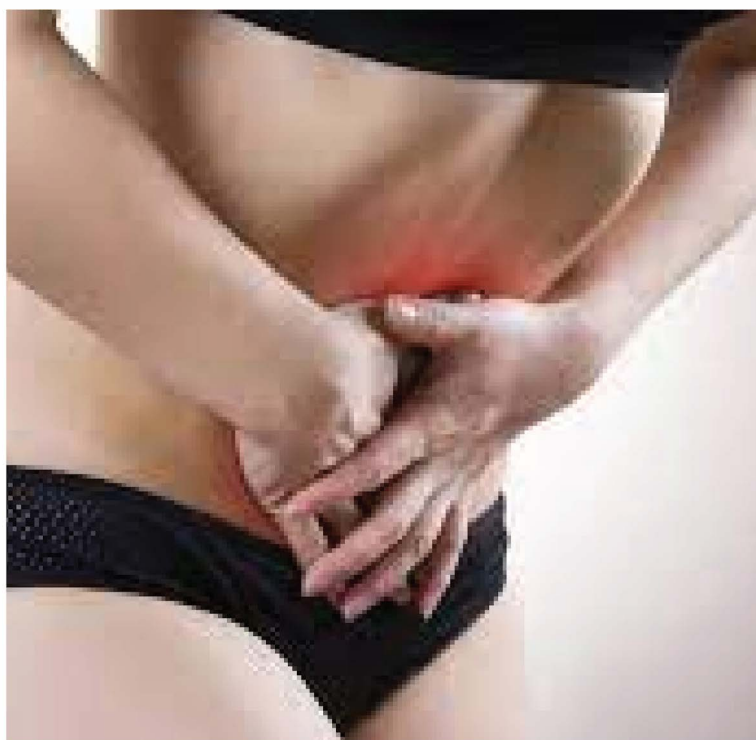
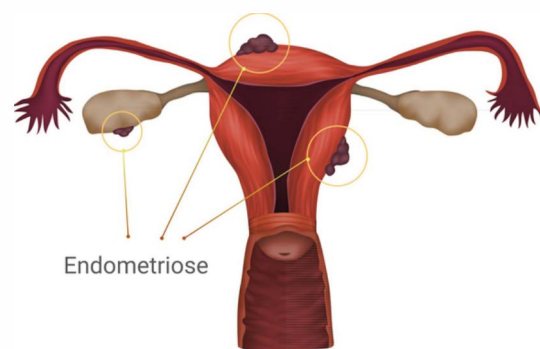


A ENDOMETRIOSE

Falamos co equipo directivo de **querENDO - Mulleres con endometriose**, asociación sen ánimo de lucro de mulleres afectadas pola doenza da Endometriose para explicarnos esta doenza.

Que é a endometriose?

A endometriose é unha doenza inflamatoria estróxeno-dependente de orixe descoñecida que se manifesta, na maioría dos casos, cunha dor de regra incapacitante, que non permite facer unha vida normal. O tecido endometrial crece e implántase fóra do útero, sobre todo na pelve e nos ovarios, pero pode estenderse polo intestino, uréteres, sigma, recto, etc. A dor incapacitante (coa menstruación, ao ouriñar, defecar, coas relacións sexuais...) e a infertilidade, son os principais síntomas desta doenza.



Por que é tan importante que se dea a coñecer?

É importante porque está invisibilizada. Existe a falsa crenza de que a dor de regra é normal, cando pode esconder unha doenza progresiva e sistémica como a endometriose. Isto, xunto co nesgo de xénero na Medicina, que leva a ignorar os síntomas relatados polas mulleres na consulta e a receitar tratamentos psicolóxicos sen facer as probas médicas pertinentes, fai que o diagnóstico tarde en chegar unha media de 8 anos. Para moitas, isto significa pasar por quirófano. Para moitas outras, renunciar ao desexo de ser nais. É frecuente que o diagnóstico chegue cando tentan sen éxito o embarazo (falamos do 50% de mulleres con endometriose, que non poden concibir de forma natural). É por isto que canto antes chegue a información ás mozas, mellor!!

A ENDOMETRIOSE

Pero, a cantas persoas afecta?

A OMS fala de entre un 10% e un 20% da poboación feminina en idade fértil. Polo tanto, en Galicia serían unhas 60.000 mulleres, das que 9.000 a padecen nas formas mais severas (o 15%).

Aínda así, o tabú asociado á menstruación e a idea xeralizada de que os síntomas que relatan as mulleres son psicosomáticos fan da endometriose unha doenza infradiagnosticada e invisibilizada na sociedade.

Ten cura? Ten tratamento?

A endometriose non ten cura, posto que non se coñecen as súas causas. Tampouco é que exista un esforzo real de investigación neste sentido, especialmente en España, aínda que comezan a darse pasos, con TFGs, TFMs e algún grupo de investigación co que mantivemos contacto. Na UDC traballamos man a man co alumnado de Fisioterapia, por exemplo.

Os tratamentos pasan polos analxéxicos (máis ou menos fortes segundo o grao das dores), o tratamento hormonal a base de estróxenos e proxestáxenos (pílula anticonceptiva, DIU...) e, cando é inevitable, a cirurxía.



Pode facer algo unha muller con endometriose para mellorar a súa calidade de vida?

Claro! Non temos coñecemento de grande evidencia científica sobre isto, pero a evidencia clínica e a experiencia das socias si avala que o exercicio físico –adaptado a cada persoa– e a alimentación saudable son fundamentais na mellora da calidade de vida, que merma os síntomas da endometriose. Moitas das socias de querENDO relatan unha mellora considerable ao reducir o consumo do glute, da lactosa, dos azúcares refinados, dos produtos procesados e de certos alimentos proinflamatorios, como o tomate, as carnes vermellas ou os embutidos.

MÁIS INFORMACIÓN



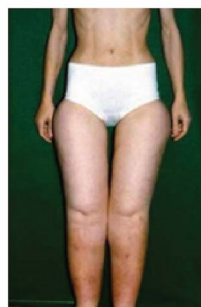
WWW.QUERENDO.EU
TLF.: 604 08 43 82
FACEBOOK: @MULLERESCONENDOMETRIOSE
INSTAGRAM: @QUER_ENDO
TWITTER: @QUER_ENDO
YOUTUBE: QUERENDO MULLERES CON ENDOMETRIOSE

LINFEDEMA E LIPEDEMA

Falamos con **Maria Araújo**, traballadora social da **Asociación Galega de Linfedema** para que nos informase sobre das patoloxías moi presentes na nosa sociedade: o linfedema e o lipedema.

Qué é o linfedema?

É unha enfermidade inflamatoria, crónica que consiste nun acumulo de proteínas de alto peso molecular e outros elementos, debido a unha alteración dinámica e/ou mecánica do Sistema Linfático. Provoca un aumento progresivo e evolutivo da extremidade ou rexión corporal con diminución da súa capacidade funcional, e inmunolóxica, aumento de peso, e cambios na forma da zona afectada.



Imaxes do lipedema



O lipedema en cifras

Afecta física y psíquicamente a gran parte de la población femenina



...e o lipedema?

É unha enfermidade crónica provocada por unha acumulación simétrica de (graxa) nas pernas, e ás veces nos brazos, pero deixando intactas mans e pés. Dá lugar a siluetas descompensadas coas extremidades inferiores máis grosas que o resto do corpo, sen existir, en moitas ocasións, diferenza entre nocello, xeonllo e coxa.

Que datos temos?

"A OMS afirma que 1 de cada 30 persoas a nivel mundial está afectada por linfedema"

En España e Galicia non hai estudos, a día de hoxe, que indiquen o nº de persoas con linfedema e lipedema pero si noutros países como Alemaña e EEUU polo que, extrapolando estes datos á nosa realidade calculamos que en España pode haber 1.500.000 de persoas con linfedema e 100.000 en Galicia.

Cemo é o día a día?

Son enfermidades crónicas e incapacitantes dado que, se non se recibe un bo coidado poden dar lugar a unha situación incapacitante, perdas de mobilidade.

Son enfermidades visualmente impactantes, nalgúns casos, o que provoca unha carga psicolóxica moi importante pola estigmatización.

Son enfermidades pouco coñecidas no ámbito sanitario o que dá lugar á incompreensión, a frustración, depresión, etc...



Imaxes do linfedema



LINFEDEMA E LIPEDEMA

En que consiste o tratamento?

- *Terapia desconxectiva complexa*
- *Pezas de compresión*
- *Boa alimentación*
- *Exercicio*
- *Coidados persoais*
- *Apoio psicolóxico*



Que tipo de alimentación debo levar nestes casos?

En ambas enfermidades, unha alimentación fresca e saudable, o máis natural posible e de fácil dixestión. O implemento de dietas antiinflamatorias, baixas en hidratos de carbono e/ou ricas en proteínas adoitan reportar beneficios tales como diminución da dor, diminución de peso, redución da inflamación, aumento dos niveis de enerxía e mellora da mobilidade. Cada persoa debe atopar a dieta que mellor se adapte ás súas circunstancias xa que, non hai unha dieta específica para estas patoloxías. A nutrición é moi importante pero máis se vai acompañada do resto de compoñentes do tratamento e coas indicacións de profesionais especializados.

MÁIS INFORMACIÓN



630 024 428
986 505 443

INFO@LINFEDEMAGALICIA.COM