

# **LX Congreso Médico Nacional**

## **Simposio Actividad Física y Salud**

**Hotel Meliá Confort Corobicí**  
**Salón Santa Rosa 3**  
**30 de noviembre, 1998**

**Coordinador:**  
**Luis Fernando Aragón Ph.D.**

### **Temas**

- Efectos del ejercicio sobre el funcionamiento cognoscitivo y emocional. Ensayo clínico de 25.000 sujetos.
- Ciencia y mitología en la nutrición deportiva
- ¿Necesita usted perder esa grasa? Ejercicio, factores de riesgo y salud.

### **Expertos Nacionales**

-Dr. Walter Salazar, Profesor Asociado de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica, Coordinador de la Comisión de Investigación de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica, Miembro del Consejo Asesor del GSSI para Latinoamérica.

-Luis Fernando Aragón V., Ph.D, FACSM, Catedrático de la Universidad de Costa Rica, Fellow del American College of Sports Medicine, Coordinador de Gatorade Sports Science Institute para América Latina.

-Dr. Luis Guillermo Jiménez Montero, Especialista en Endocrinología, Gerente Servicios Médicos de Merck Sharp & Dohme.

### **Programa**

- |             |  |
|-------------|--|
| 14:00-15:00 | Justificación del simposio, Luis Fernando Aragón V. PhD<br>Efectos del ejercicio sobre el funcionamiento cognoscitivo y emocional. Ensayo clínico de 25.000 sujetos.<br>Walter Salazar, Ph. D. |
| 15:00-16:00 | Ciencia y mitología en la nutrición deportiva.<br>Luis Fernando Aragón, Ph.D, FACSM  |

- 16:15-17:15      Mesa Redonda: ¿Necesita usted perder esa grasa? Ejercicio, factores de riesgo y salud.  
Moderador: Dr. Walter Salazar  
Panelistas: Dr. Walter Salazar,  
Luis Fernando Aragón, Ph.D;  
Dr. José Gmo. Jiménez Montero

### **Patrocinadores**

- Gatorade Sports Science Institute (GSSI)

### **Auspiciantes**

- Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica
- Ministerio de Salud
- Caja Costarricense de Seguro Social
- Gatorade Sports Science Institute (GSSI)

## **S5 Ciencia y Mitología en la Nutrición Deportiva**

Luis Fernando Aragón Vargas

En una sección de su libro "Understanding Nutrition", Whitney y Hamilton plantean que, según los criminólogos, en los timos o estafas hay una característica única que es que las víctimas son participantes activos en el crimen. Las víctimas están tan desesperadas por obtener algo a cambio de nada que se ciegan ante la posibilidad de perder los ahorros de toda una vida. Esto es lo que sucede a menudo con aquellos que sueñan con tener una figura esbelta, pero que no quieren hacer el esfuerzo por cambiar sus pobres hábitos de alimentación y de falta de ejercicio. En vez de hacer eso, son presa fácil de los anuncios en las revistas de moda o el periódico que prometen "pierda rápida y fácilmente las libras que quiera mientras come todas sus comidas favoritas", sin darse cuenta de que pueden perder su buena salud (Whitney & Hamilton 1981). Es frecuente encontrar afirmaciones similares referentes a la ganancia de tejido muscular (hipertrofia) con poco o ningún esfuerzo. El fenómeno no se limita a productos nutricionales, aunque ésta es quizás el área donde más gente ha sido estafada. También existe un sinnúmero de aparatos para "ejercicios" que se venden por televisión, donde modelos de ensueño explican los razonamientos fabulosos que explican por qué su producto sí da resultado. Vale la pena seguir el ejemplo del Dr. Jack Wilmore, quien en la década de los años 80 hizo una serie de pruebas para verificar la validez de las afirmaciones de algunos de estos productos. Su conclusión fue que "este estudio ha demostrado que no hay cambios en la composición corporal, pliegues de grasa subcutánea, ni circunferencias, luego de un programa de 'Slim-Skins' (también conocidos como 'Vacu-Pants') de tres días y un programa de 'Astro-Trimmer' de cinco días" (Wilmore et al. 1985, p.92). En el campo de la nutrición deportiva y las ciencias del deporte, las suposiciones teóricas que se basan en la lógica deben resistir la prueba de la experimentación científica.