

chateando con la ciencia

octubre 2020-junio 2021



La nutrición de la microbiota, una parte no humana de nuestro cuerpo que es crucial para la salud física y mental

Los descubrimientos en genética y biomedicina que se han producido en el siglo XXI conllevan un nuevo enfoque de la nutrición y de la salud. Hoy sabemos que solo el 1% de los genes y el 10% de las células de nuestro cuerpo son humanos. El resto corresponde a una parte no humana que ha colonizado nuestro intestino: el conjunto de bacterias y microorganismos – 1,5 a 2Kg en personas adultas.- al que llamamos microbiota y cuya actividad, fundamental para la salud, afecta a todo el organismo humano. Por ello, la alimentación debe cubrir las necesidades de nuestro organismo y también de la microbiota.

Con esta base, se describirán las propiedades e ingestas adecuadas de alimentos y sustancias clave para el organismo humano y para la microbiota, como parte fundamental de una dieta saludable caracterizada por una mayor esperanza y calidad de vida, incluido el periodo de envejecimiento. También se mencionarán factores negativos, a evitar, en alimentación y en estilo de vida.

Fulgencio Saura-Calixto, Profesor de Investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas y Director del grupo de investigación en Biomedicina y Nutrición del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición

Fulgencio Saura-Calixto es Profesor de Investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y Director del grupo de investigación en Biomedicina y Nutrición del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición en Madrid.

Antes de unirse al CSIC, en 1988, ha sido profesor en varias Universidades españolas, como Oviedo, Baleares, Murcia y Alcalá de Henares. También ha sido profesor invitado en numerosos centros extranjeros, entre los que se encuentran el Nutrition Center de Cambridge, el Western General Hospital de Edinburgo y el Instituto Federal Suizo de Tecnología (ETH) de Zurich.

Durante años, uno de sus campos de investigación ha estado centrado en el estudio de los antioxidantes en la nutrición y sus efectos sobre la microbiota.

Es autor de más de 200 artículos de investigación en revistas científicas internacionales, editor 3 libros y autor de varias patentes licenciadas.

Además de su prestigiosa actividad científica el Prof. Saura-Calixto es un dedicado divulgador dando habitualmente conferencias en diversas instituciones, como diversas sedes del Instituto Cervantes, BBVA, etc. En su libro "Querida comida, querida salud", propone con argumentos sencillos y rigurosos lo que es una nutrición sana sin grandes esfuerzos.

Día: jueves, 18 de febrero de 2021

Hora: 19:00

Vídeo-conferencia

Código de acceso:

solicitar a

palacio@unizar.es

antes del 16/2

Acceso restringido a 100 participantes