



CEREBRO Y SALUD

Profesora: Marta Ruipérez Alonso

Día: Martes

Horario: 10:30

Espacio: Aula 11



INICIO: 08/10/2024

INTRODUCCIÓN:

La salud es una de nuestras mayores preocupaciones. En un mundo donde el bienestar es una prioridad creciente, es fundamental entender la relación intrínseca entre cuerpo y mente para llevar una vida plena y saludable. ¿Qué implica cuidar nuestra salud? ¿Aquello que es saludable para nuestro cuerpo, lo es también para nuestra mente?, ¿y a la inversa?

Hoy en día nos llega información constantemente sobre los beneficios para la salud de multitud de sustancias como son los antioxidantes, omegas, vitaminas, magnesio, hierro y otros suplementos. Nos avasallan con miles de consejos sobre dietas y productos que prometen mejorar nuestra salud. Pero ¿alguna vez te has preguntado qué efecto tienen realmente en tu cuerpo y en tu cerebro? En este curso, desentrañaremos estos conceptos y te ayudaremos a entender cómo funciona tu organismo y qué factores afectan a su bienestar.

A lo largo del curso, exploraremos los siguientes temas:

PROGRAMA:

SESIÓN 1 08/10/2024 15/10/2024	Nutrición y Micronutrientes: trataremos las diversas funciones de sustancias tales como las vitaminas, el hierro, calcio, ácidos grasos, omegas, antioxidantes, etc. Hablaremos sobre cómo estos nutrientes influyen en el funcionamiento del organismo, y por lo tanto en la salud y el bienestar.
SESIÓN 2 22/10/2024 29/10/2024	Hambre y Saciedad: Descubriremos cómo nuestro cuerpo regula el apetito y la sensación de estar lleno, y cómo estos mecanismos afectan a la manera en que comemos y cómo nos sentimos.
SESIÓN 3 05/11/2024 12/11/2024	Metabolismo y Salud: Veremos cómo lo que comemos afecta al metabolismo, al sistema inmune y al equilibrio bioquímico y hormonal, y por lo tanto es clave para mantener una vida sana.
SESIÓN 4 19/11/2024 26/11/2024	Estilo de Vida y Movimiento: Hablaremos sobre la importancia del ejercicio y de tener un estilo de vida activo, y de cómo el movimiento puede mejorar la salud cardiovascular, la salud cerebral y, por ende, de todo tu cuerpo.



SESIÓN 5 03/12/2024 10/12/2024	Sueño Reparador: Exploraremos por qué dormir bien es crucial para la salud y cómo repercute en el funcionamiento cerebral. Hablaremos de por qué un buen descanso ayuda a recargar energías, a mejorar el estado de ánimo, a potenciar el sistema inmune y en general mantener el cuerpo y la mente funcionando correctamente.
SESIÓN 6 17/12/2024 14/01/2025	Adicciones: Analizaremos qué tienen en común las adicciones a sustancias, a comportamientos y al uso de tecnologías cotidianas, y cómo éstas pueden afectar tu bienestar físico y mental.

El objetivo de este curso es tratar los diversos pilares de la salud y qué pequeños cambios podemos hacer en nuestro día a día para llevar una vida más saludable en cuerpo y mente. Está diseñado para aquellas personas interesadas en aprender sobre la salud desde una perspectiva integral.

Las clases serán impartidas de manera divulgativa. No será necesario tener conocimientos previos. Estarán impartidas por la licenciada en ciencias físicas y divulgadora científica Marta Ruipérez Alonso.