



COLEGIO OFICIAL
DE MÉDICOS DE
LA RIOJA

“Debemos huir de las dietas milagro, son un espejismo. Una alimentación saludable es una inversión en salud rentable”, Martínez de Salinas, jefa de Endocrinología del Hospital San Pedro de Logroño

- El Colegio Oficial de Médicos de La Rioja estrena un ciclo de ‘Charlas Saludables’ con una conferencia abierta al público de la doctora Martínez de Salinas, jefa de Endocrinología del Hospital San Pedro de Logroño.
- La primera conferencia incluida en las ‘Charlas Saludables’ del COMLR es el próximo 12 de abril sobre ‘Alimentación saludable. Mitos y verdades sobre dietas y alimentación’, a la que seguirán otras dos, antes del verano, sobre pérdida de memoria, en mayo, y ronquidos y trastornos del sueño, en junio.
- La entrada es libre y gratuita, y el objetivo es promover un estilo de vida saludable entre los ciudadanos de La Rioja.

Logroño, 4 de abril de 2021.- El Colegio Oficial de Médicos de La Rioja estrena un ciclo de ‘Charlas Saludables’, una iniciativa para educar en **hábitos de vida saludables** a los ciudadanos de La Rioja.

Las ‘Charlas Saludables’ del COMLR incluyen, inicialmente, tres **conferencias abiertas al público**, a las que pueden asistir de forma libre y **gratuita** todas las personas interesadas, los martes **12 de abril, 10 de mayo y 14 de junio**, a las **19:00 horas**, en el **Colegio Oficial de Médicos de La Rioja**.

Abre el ciclo la doctora **M^a Ángeles Martínez de Salinas, jefa de Endocrinología del Hospital San Pedro de Logroño** quien enfatiza en la importancia de enfocar nuestra alimentación para **ganar salud a través de un cambio de hábitos nutricionales** para que estos beneficios se mantengan en el tiempo, huyendo de las dietas milagro. **“Este tipo de dietas milagro son un espejismo que pueden suponer riesgos para la salud** como déficit nutricional, falta de vitaminas o minerales, trastornos metabólicos o gastrointestinales, y favorecer los trastornos de conducta alimentaria”, entre otros, señalados por la **especialista**.

También se hablará sobre **las dietas de ayuno intermitente**, tan en boga últimamente, y sobre la evidencia científica que existe en sus diferentes modalidades sobre la pérdida de peso.

Martínez de Salinas, especialista en endocrino, metabolismo y nutrición, inaugurará las **'Charlas Saludables' del Colegio Oficial de Médicos de La Rioja** con una conferencia-colloquio titulada **'Alimentación saludable. Mitos y verdades sobre dietas y alimentación'**.

Falsas creencias en alimentación

Entre los **mitos** que abordará la jefa de Endocrinología del Hospital San Pedro de Logroño se referirá a falsas creencias como que el pan engorda, quitar el gluten de la dieta ayuda a adelgazar, la fruta al final de la comida engorda, tomar el zumo es lo mismo que tomar la fruta entera, beber agua durante la comida engorda o que los alimentos bio o ecológicos son más saludables y engordan menos.

Programación de las 'Charlas Saludables' del COMLR

'Alimentación saludable. Mitos y verdades sobre dietas y alimentación' con la Dra. Martínez de Salinas, jefa de Endocrinología del Hospital San Pedro de Logroño. Martes, **12 de abril, a las 19:00 horas**, en el Salón de Actos del Colegio de Médicos.

'Doctor, se me olvidan las cosas. ¿Me tengo que preocupar?' con el Dr. Federico Castillo, Neurólogo del Hospital San Pedro de Logroño. Martes, **10 de mayo, a las 19:00 horas**, en el Salón de Actos del Colegio de Médicos.

'Doctor, mi pareja dice que ronco mucho. ¿Es normal?' con el Dr. Carlos Ruiz, jefe de Neumología del Hospital San Pedro de Logroño. Martes, **14 de junio, a las 19:00 horas**, en el Salón de Actos del Colegio de Médicos.

La **doctora María Jesús Hermosa** es la coordinadora de esta actividad formativa con la que se persigue informar, educar y concienciar a la ciudadanía de la importancia de la práctica de hábitos de vida saludable, transmitiendo **seguridad y confianza en sus profesionales médicos**. En definitiva, "buscamos mayor salud y bienestar para todos", concluye la coordinadora de las **'Charlas Saludables' del Colegio Oficial de Médicos de La Rioja**.

Más información
Begoña Rincón/María Coco
644 368 007