



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

El Poder de la
Micronutrición

En este curso el recorrido formativo comienza con los fundamentos de la micronutrición, vitaminas, minerales y deficiencias marginales, sentando las bases para comprender cómo los micronutrientes sostienen el funcionamiento celular, la energía y los mecanismos que retrasan la senescencia y el deterioro funcional. El programa se adentra en los usos clínicos de la micronutrición, las interacciones fármaco-nutriente y la influencia de los patrones dietéticos modernos en el proceso de envejecimiento, ofreciendo criterios prácticos para una intervención segura y eficaz.

Se exploran los grandes ejes biológicos del envejecimiento: los cambios del aparato digestivo y osteoarticular, la salud cardiometabólica, cerebral y energética, así como las manifestaciones clínicas más frecuentes, incluyendo el envejecimiento cutáneo y las alteraciones hormonales asociadas.

Este curso proporciona herramientas actualizadas y aplicables para que el profesional pueda evaluar, prevenir y acompañar el envejecimiento desde un enfoque integral, mejorando el bienestar funcional, metabólico, cognitivo y estético de sus pacientes a lo largo del tiempo.

Objetivos del curso

Al finalizar este curso, los participantes serán capaces de:

- Identificar carencias micronutricionales y su relevancia clínica.
- Comprender interacciones entre nutrientes, fármacos y enfermedades crónicas.
- Conocer los fundamentos biológicos del envejecimiento.
- Identificar el papel preventivo y modulador de la micronutrición.
- Analizar cambios estructurales y funcionales durante el envejecimiento digestivo y osteoarticular.
- Entender el impacto del envejecimiento en la salud cardiometabólica y cerebral.
- Conocer las manifestaciones clínicas más frecuentes del envejecimiento.

Metodología del curso

El curso combina sesiones pregrabadas de aproximadamente 40 minutos cada una con recursos complementarios para maximizar el aprendizaje:

- Videoclases: Cada módulo incluye clases grabadas con contenido didáctico y actualizaciones científicas.
- Lecturas y recursos adicionales: Artículos científicos, guías prácticas y estudios de caso.
- Actividades evaluativas: Resolución de casos clínicos y autoevaluaciones para consolidar los conocimientos adquiridos.

MÓDULO 1: Bases de la Micronutrición

Capítulo 1: Bases de la micronutrición

- Definición y objetivos de la disciplina micronutricional.
- Alteraciones orgánicas y funcionales.
- Mediciones alteraciones

Capítulo 2: Deficiencias Marginales y Evidencia Científica

- Subcarencias y deficiencias
- Causas
- Depleciones
- Evidencias científicas

Capítulo 3: Vitaminas para un Funcionamiento Celular Óptimo

- Micronutrientes Vitaminas
 - Hidrosolubles
 - Liposolubles

Capítulo 4: Minerales para un Funcionamiento Celular Óptimo

- Minerales y su fisiología
 - Funciones
 - Fuentes y medición
 - Ingestas
 - Deficiencias y carencias
 - Suplementación indicaciones

MÓDULO 2: Usos de la Micronutrición

Capítulo 1: Una Herramienta en la práctica diaria

- Historia Clínica
- Cuestionarios complementarios.
- Guías micronutrientes
- Consecuencias deficiencias subclínicas

Capítulo 2: Interacciones Fármaco - Nutriente

- Interacciones farmacocinéticas: metabolismo y enfermedades crónicas.
- Interacciones fármaco - nutrientes, y fármaco - plantas medicinales.
- Recursos para la comprobación de interacciones.

Capítulo 3: Tipo de Dieta y Enfermedades Crónicas

- Tipos de dietas y marcadores.
- Análisis de los cambios en la alimentación moderna.
- Deficiencias Micronutricionales

MÓDULO 3: Micronutrición y envejecimiento

Capítulo 1: Envejecimiento y Longevidad

- Evolución
- Vejez vs Envejecimiento
- Causas del envejecimiento
- Deterioro, disfunciones y senescencia
- Micronutrición y prevención

Capítulo 2: Envejecimiento: Aparato Digestivo y Osteo-Articular

- Cambios durante el envejecimiento digestivo y osteo-articular
- Factores que influyen en el envejecimiento digestivo y osteo-articular
- Resultados del envejecimiento digestivo y osteo-articular
- Intervenciones terapéuticas digestivo y osteo-articular

Capítulo 3: Envejecimiento: Salud Cardio-metabólica, Cerebral y Energía

- Envejecimiento y salud
- Situaciones que comprometen la salud cardiovascular
- Prevención cardiovascular
- Salud cerebral y energía: dinámicas durante el envejecimiento
- Trastornos del envejecimiento en la salud cerebral
- Causas del envejecimiento cerebral, prevención y tratamiento paliativo

Capítulo 4: Envejecimiento: Principales Manifestaciones Clínicas

- Envejecimiento dermoestético: factores, implicaciones y prevención
- Envejecimiento y hormonas sexuales: afectaciones

El Poder de la Micronutrición