



Colegio Oficial  
de Farmacéuticos  
T O L E D O

**9ª CONFERENCIA CURSO ATENCIÓN FARMACÉUTICA III**  
**“NUTRICIÓN CEREBRAL”**

**Lugar:** Colegio Oficial de Farmacéuticos de Toledo. C/ Duque de Lerma, 13

**Dirigido a:** Licenciados en Farmacia, Técnicos y Auxiliares.

**Fecha:** 30 de enero de 2018.

**Horario:** 14,00h, antes del comienzo se servirá un cóctel.

**Objetivo:**

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE TOLEDO	
15 ENE 2018	
REGISTRO	ENTRADA Nº _____
	SALIDA Nº <u>60</u>

Establecer un esquema basado en un planteamiento inicial, un desarrollo y el manejo de los diferentes protocolos del programa.

Mostrar al médico la propuesta YNP de abordaje nutricional de las hormonas cerebrales que determinan depresión, ansiedad, estrés, desincronización, bajo rendimiento intelectual, trastornos del sueño, etc. Exponer cómo podemos influir en todo ello desde la nutrición de vanguardia.

Proponer protocolos para el abordaje nutricional de estrés, fatiga y motivación baja, ansiedad, depresión, rendimiento intelectual, trastornos del sueño, resincronización, prevención de enfermedades neurodegenerativas, síndrome vespertino de piernas inquietas, etc.

**Programa:**

- Concepto y bases de la Neuronutrición. Los alimentos "cerebrales". El cerebro en cifras.
- Epigenética y neuroprotección
- Plasticidad neuronal y neurogénesis
- Necesidades nutricionales del cerebro: glúcidos, lípidos y proteínas. Estudios y referencias bibliográficas.
- Necesidades micronutricionales del cerebro.
- La Neurotransmisión. Transmisión de mensajes. La hendidura sináptica.
- Neurotransmisores y neuromediadores. Concepto y características.
- Acetilcolina, dopamina, GABA, L-glutamato, noradrenalina, serotonina.
- Derivación de tirosina y triptófano.
- Cuestionario de Neuromediadores (CDN). Interpretación.
- Cronobiología de los ritmos. Ritmicidad circadiana y Núcleos Supraquiasmáticos.
- Cortisol y melatonina. Sincronización.
- El sueño. Ciclos. Ritmos biológicos del sueño. Trastornos del sueño
- El Jet lag. Trabajo por turnos. Trastorno afectivo estacional.

- El estrés. Fisiología, síntomas y fases.
- Los micronutrientes del estrés.
- Del diagnóstico precoz al tratamiento neuronutricional. Del estrés al Burnout.
- Estrés crónico, Surmenaje o Burn in. Burn out.
- Brainscreen y Chronoscreen.
- Cuestionario de Evaluación Estrés-Ansiedad (CEEA). Interpretación.
- La Nutrición neuroprotectora.
- La micronutrición en nutrición cerebral.
- Protocolos para el abordaje nutricional del estrés, la ansiedad y el insomnio.
- Protocolos para el abordaje nutricional de la fatiga y la motivación baja, la depresión estacional y postparto.
- Protocolos para el abordaje nutricional del rendimiento intelectual, la falta de memoria y concentración, los bloqueos, la preparación de exámenes, etc.
- Protocolos para el abordaje nutricional de los trastornos del sueño, la resincronización (*Jetlag*), la tendencia a la depresión, la prevención de enfermedades neurodegenerativas y el síndrome vespertino de piernas inquietas.

**Ponente:** Dra. Paloma Castaño. Coordinadora Médica en Clínica Gaztambide. Vicepresidenta de la Asociación de Medicina Estética de Madrid.

**Inscripciones:**

Hasta el día 26 de enero en el teléfono 925 228 312.

**Muy Importante:** Para poder firmar la hoja de control de asistencia será imprescindible haberse inscrito con anterioridad.

Se recuerda que esta y otras informaciones relacionadas están disponibles en la página web del Colegio [www.coftoledo.com](http://www.coftoledo.com) (Formación).

**Colabora:**

