

# NUTRICIÓN Y DEPORTE

## OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO HUMANO

Dr. Ramón Segura Cardona

Sports Performance Institute



Sant Cugat del Vallès

**Martes 29 de mayo, 2018 · 19:30**  
**Institut CAR de Sant Cugat · Aula 19**

---

Actividad orientada a la ampliación de contenidos desarrollados en la formación de Técnicos Deportivos en el Institut del CAR. Se incluye una ponencia sobre las estrategias nutricionales para la optimización del rendimiento humano en las actividades deportivas, dando prioridad a las dudas de los estudiantes sobre los deportes de equipo y de montaña.



**Dirigido a:** estudiantes y ex-alumnos de Técnicos Deportivos y de Ciclos de Actividades Deportivas del Institut del CAR de Sant Cugat. También, están invitados los deportistas, entrenadores y médicos del CAR. Al ser una oportunidad excepcional de contar con una eminencia mundial como el Dr. Segura, los estudiantes, ex-alumnos y profesores del Institut CAR pueden invitar a otras personas (imprescindible dar nombres para el acceso al CAR, [info@tecnicosportiu.com](mailto:info@tecnicosportiu.com), antes del 28 de mayo).

*Recomendable: revisar los fundamentos de fisiología del ejercicio y especialmente la energética del movimiento.*

### PRIMERA PARTE

El Dr. Segura expone los fundamentos metabólicos en los distintos tipos de esfuerzos y cómo se puede intervenir nutricionalmente para la optimización energética.

### SEGUNDA PARTE

Turno de preguntas, con preferencia a las enviadas con antelación por los asistentes (a [info@tecnicosportiu.com](mailto:info@tecnicosportiu.com), antes del 28 de mayo). Temas prioritarios a preguntar: nutrición antes, durante y post esfuerzo, nutrición para optimizar la concentración, claridad mental y límites del stress y la fatiga, hidratación y rendimiento deportivo; nutrición en condiciones extremas de calor, frío, altura, nutrición para optimizar las adaptaciones al entrenamiento y las recuperaciones de lesiones, ...

## Ramón Segura Cardona



El Dr. **Ramón Segura Cardona** es Catedrático emérito de Fisiología de la Facultad de Medicina, Profesor de la Escuela Profesional de Medicina de la Educación Física y del Deporte y Co-director del Máster en Medicina Subacuática e Hiperbárica, en la Universidad de Barcelona. Desde el año 2008 es miembro de número, electo, de la Real Academia de Medicina de Cataluña.

El Dr. Segura fue becado por la fundación Alexander von Humboldt, durante los años 1963 y 1964, y por el British Council, durante el año 1965, para realizar estudios de postgrado y trabajos de investigación en las universidades de Hamburgo (Universitäts Krankenhaus Eppendorf) y Londres (Hospital for Sick Children), respectivamente.

Después de unos años como Profesor Adjunto de Bioquímica y Fisiología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona, el Dr. Segura se trasladó a Houston (Texas) donde trabajó como Investigador Asociado en la Universidad de Houston, entre 1969 y 1971, y, desde el año 1971 hasta finales del 1975, como Assistant Professor del Departamento de Medicina en la Facultad de Medicina (Baylor College of Medicine) de Houston, ubicada en el espectacular centro sanitario conocido como Texas Medical Center, trabajando fundamentalmente sobre el metabolismo de los lípidos y las lipoproteínas. Desde el año 1976 hasta el 1986 fue Catedrático y Director del Departamento de Ciencias Fisiológicas de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Barcelona, en la cual ocupó el cargo de Vice-Rector durante los años 1978-82.

En el año 1986 ganó, nuevamente por oposición, la plaza de Catedrático de Fisiología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona donde llevó a cabo su labor docente y continuó sus trabajos de investigación hasta el año 2005 en el que se le concedió la situación de Profesor emérito. Durante estos años actuó también como Co-director y Profesor del Máster en Nutrición de la Universidad de Barcelona.

El Dr. Segura ha mantenido numerosos contactos con miembros de la División de Biomedicina del Johnson Space Center (NASA), en Houston, donde, en el año 1992, hizo una estancia y desarrolló un método personal destinado a evaluar diversos parámetros bioquímicos en micro-muestras de sangre en los astronautas participantes en las misiones llevadas a cabo en la Estación Espacial.

Aparte de poseer una amplia experiencia en la investigación sobre fisiología aplicada a la salud y al rendimiento deportivo, el Dr. Segura ha asesorado y controlado, desde el punto de vista funcional y nutricional, a numerosos deportistas practicantes de distintas especialidades; desde el motorista Joan "Nani" Roma (participante en 9 Rallyes del Dakar y ganador en la edición del año 2004) al luchador Rogent Lloret (campeón de Europa de BJJ en el año 2009 y competidor internacional de MMA). De manera particular y con una especial dedicación, ha asesorado a los jugadores del primer equipo del F.C. Barcelona, desde los tiempos del entrenador Louis van Gaal, temporada 1999-2000 y siguientes de manera informal y, de manera formal con marcada dedicación, como Asesor Nutricional del club, durante las temporadas 2009-2010, 2010-2011 y 2011-2012, con Pep Guardiola como entrenador.

A sus 83 años sigue activo como asesor y conferenciante.

Más información sobre el Dr. Segura Cardona

[www.fisiologiadportiva.com](http://www.fisiologiadportiva.com)