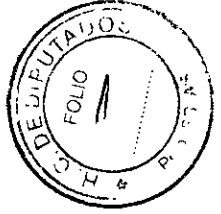




*Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires*

EXpte. D- 1827 /14-15

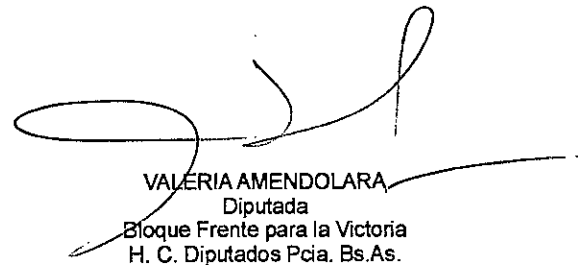


PROYECTO DE RESOLUCIÓN

La Honorable Cámara de Diputados de la Provincia de Buenos Aires

RESUELVE

Declarar de Interés Legislativo la "Capacitación en Fisiología del Ejercicio, Rendimiento y Salud", a cargo del Profesor Carlos Saavedra, a realizarse el 20 de agosto del corriente en la Facultad de Humanidad y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata, promovida por la Unión de Profesionales en Educación Física (UPEF).


VALERIA AMENDOLARA
Diputada
Bloque Frente para la Victoria
H. C. Diputados Pcia. Bs.As.



*Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires*



FUNDAMENTOS

El próximo 20 de agosto se llevará a cabo en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata la "Capacitación en Fisiología del Ejercicio, Rendimiento y Salud" a cargo del Prof. Carlos Saavedra.

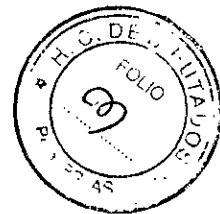
Saavedra es experto de la Organización Mundial de la Salud para el Programa de Prevención de Riesgo Cardiovascular del Ministerio de Salud de Chile. Fue el creador de un método de ejercicios capaz de disminuir las alteraciones cardiometabólicas y mantener estable los niveles de glucemia de quienes tienen diabetes y no acostumbran a hacer ejercicios. Este método está presente en 19 municipios de toda Europa bajo el nombre de 1x2x3.

El mencionado método consiste en un minuto de ejercicio, dos minutos de descanso y tres series. Ésta es la base del "Programa Saavedra". La idea es involucrar por separado cuatro a ocho grupos musculares en cada sesión de entrenamiento, y determinar un peso con el cual la persona sólo pueda hacer un minuto de repeticiones, ni más ni menos. Al mismo tiempo, se debe adecuar una posición corporal que permita disminuir el estrés cardiovascular durante y después de hacer el ejercicio.

Este plan se basa en movimientos anaeróbicos, es decir, aquel que por lo elevado de su intensidad, no puede sostenerse de manera continúa. Como se trabaja con grupos musculares pequeños, permite practicarlos sentado o incluso acostado sin demandar gran cantidad de oxígeno, evitando elevaciones bruscas de presión arterial y de la frecuencia cardíaca. Con ocho sesiones, los niveles de glicemia vuelven a la normalidad, y sólo toma 20 a 30 minutos al día, dos veces por semana.

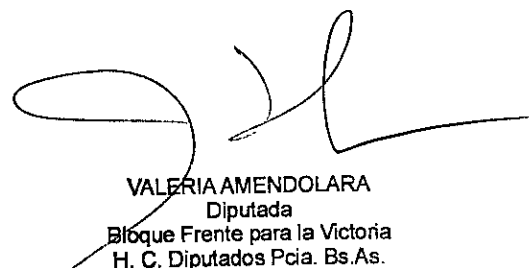


*Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires*



Según el facultativo, los músculos tienen la capacidad de almacenar hasta un 80% del azúcar que consumimos durante el día. Sin embargo, cuando la musculatura no está trabajada o entrenada, su capacidad de almacenamiento se reduce a niveles mínimos, quedando más azúcar en la sangre, lo que puede desatar hipertensión, altos niveles de colesterol y diabetes.

Dada la importancia de contar con especialistas de alto nivel que vuelquen aportes y conocimientos a nuestros profesionales y futuros profesionales es que solicito a mis pares el acompañamiento a esta iniciativa.



VALERIA AMENDOLARA
Diputada
Bloque Frente para la Victoria
H. C. Diputados Pcia. Bs.As.



*Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires*



Curriculum Vitae - Dr. Carlos Saavedra

Es titulado en Educación Física en la Universidad de Chile y postgraduado del Instituto Nacional de Deportes de Argentina.

Posee estudios de post grado en el Instituto de Neurobiología y Biología experimental de Buenos Aires, de la Universidad de Porto Alegre, de la Universidad de Cali y de la Universidad de Tokio en el área de las Ciencias Biológicas de la Actividad Física.

Postgraduado del Dpto. de Fisiología y Endocrinología de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Católica de Chile.

Obtiene su grado de Master en Ciencias en la Universidad Laval de Canadá y es candidato al Doctorado en Ciencias Aplicadas a la Actividad Física en la Universidad de Tartu Estonia.

Es miembro Titular de la Sociedad Chilena de Ciencias Fisiológicas y Miembro profesional del American College of Sport Medicine y de la American Society of Exercise Physiology.

Es consultor externo para diferentes centros de formación profesional de América Latina y es director del Centro de Diagnostico y Prescripción de la Condición Física y Nutricional en Vitacura, Santiago de Chile.

Ha sido Campeón Sud-Americano en 400 mts. con vallas, seleccionado nacional de rugby, campeón nacional seniors de triatlón y ha participado en las maratones de Nueva York, Moscú y Montreal.

Es conferencista invitado en diversos congresos internacionales y es autor de numerosos artículos publicados en revistas y libros relacionados con la actividad física y la salud.

Actualmente es investigador adjunto del Laboratorio de Metabolismo Energético del INTA, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Chile y Director del Centro Privado de Ejercicio y Nutrición en Santiago de Chile.

Experto de la OMS para el programa de Prevención de Riesgo Cardiovascular del Ministerio de Salud de Chile.