



Salut i esport són dues realitats que van íntimament lligades. I això no només ho saben els metges —cada vegada més disposats a acceptar exercici físic— sinó totes les persones que, dia rera dia, dediquen uns minuts de la seva jornada a fer una passejada que millora la seva condició física i reforça les relacions socials. L'esport s'ha popularitzat en molts dels nostres pobles

i ciutats i, per això, es fa cada vegada més necessari acompanyar la pràctica esportiva amb una informació correcta dels beneficis i dels riscos que pot suposar i, fins i tot, de quina és la manera d'aconseguir els resultats que perseguim fent esport.

És per això que, des del Departament de Cultura, Patrimoni i Esports i, concretament, des de la Direcció Insular d'Esports, creim fermament en la necessitat de mantenir una activitat formativa i informativa constant cap a la població que fa esport, especialment entre infants i joves, però també en benefici dels adults que són un exemple per als més petits. Amb aquest convenciment don la benvinguda a la vint-i-vuitena edició de les Jornades de l'Esport Base que organitza el Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca, sota la direcció del doctor Bartomeu Marí, cap del Servei.

En aquesta edició, les jornades aborden el que s'anomenen ajudes ergogèniques a l'esport, les que poden millorar el rendiment esportiu d'una manera legal sense entrar en el camp del dopatge. Es tracta d'un àmbit polèmic, ja que es troba en la frontera entre el rendiment amb una pràctica sana i el rendiment amb dopatge —que és il·legal i perjudicial des del punt de vista del binomi salut i esport. Aquestes jornades pretenen clarificar dubtes i fer-nos reflexionar: són necessàries o és suficient amb una dieta adequada? Tenen riscos? Quines són les substàncies ergogèniques legals?

Ponents d'aquí i d'altres venguts de diferents punts d'Espanya parlaran de tots aquests aspectes en les seves ponències i a les taules rodones en les quals el públic podrà participar per aclarir dubtes d'una manera fluida i propera.

Les Jornades de l'Esport Base compleixen vint-i-vuit anys i això ens du a celebrar que ja siguin un clàssic i un referent de salut i esport a la nostra illa. Estau tots convidats a participar-hi.

Francesc Miralles Mascaró

Vicepresident primer i conseller executiu de Cultura, Patrimoni i Esports

COMITÈ ORGANITZADOR

PRESIDENT D'HONOR

FRANCESC MIRALLES MASCARÓ

Vicepresident primer i conseller executiu de Cultura, Patrimoni i Esports

PRESIDENT

MARGALIDA PORTELLS SASTRE

Directora Insular d'Esports

DIRECTOR DE LES JORNADES

Dr. Bartomeu Marí i Solivellas

Cap del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca

COORDINADOR GENERAL

Dr. Teo Cabanes Martín

COMITÈ CIENTÍFIC

President: Dr. José Ignacio Ramírez Manent

Secretari: Dr. Rafael Suau Estrany

Vocal: Dr. Pere Guiscafré Fontirroig

Vocal: Dr. Manuel Sarmiento Cruz

RELACIONS PÚBLIQUES

Sra. Marga Franch Reus

SECRETARIA TÈCNICA DE LES JORNADES

Servei de Medicina de l'Esport

C/ General Riera n° 111

Llar de la Joventut

Tel: 971173648

Fax: 971759101

e-mail: medesport@conselldemallorca.net

07010 Palma de Mallorca

Aquestes jornades acrediten l'aprofitament de 10 hores lectives



Imatge cedida per l'artista
MANUEL CORONADO

XXVIII Jornades de l'Esport Base

Ajudes ergogèniques a l'esport
“De la legalitat a la prohibició”

Data: Dies 6 i 7 de maig 2016

Lloc de realització: SA NOSTRA-BMN

CENTRE CULTURAL SA NOSTRA

Carrer de la Concepció n° 12. 07012 Palma

Inscripció gratuïta





És habitual que les paraules docència, formació, assessorament, tallers educatius... apareguin relacionades en gairebé tots els programes d'activitats que oferim des de la Direcció Insular d'Esports a través del nostre catàleg de serveis. El Servei de Medicina de l'Esport no n'és una excepció ja que feim feina amb programes de prevenció, investigació, docència i formació adreçats a ajuntaments, clubs i escoles esportives, centres educatius, federacions i amipas.

És en aquest context que celebrarem, els dies 6 i 7 de maig, les XXVIII Jornades de l'Esport Base. Jornades que el Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca organitza des de l'any 1988. La constància és vital i demostra una aposta clara i decidida per acostar la informació i la formació a totes les persones, professionals o no, que troben en l'esport una manera d'adquirir bons hàbits i de millorar la seva salut. Enguany, les jornades abordaran l'intens debat que envolta les «Ajudes ergogèniques a l'esport: de la legalitat a la prohibició». L'objectiu és que les ponències de reconeguts professionals ens donin una mica més de llum sobre un aspecte que genera controvèrsia i que demana la màxima informació possible.

Vull agrair al Servei de Medicina de l'Esport el compromís amb la nostra societat, que demostra a través d'actuacions com aquestes jornades, i també amb les campanyes informatives que ajuden els nostres infants i joves amb problemes lleus de salut a no renunciar a l'esport perquè també els pot ajudar, i molt, a millorar la seva qualitat de vida. Em referesc a campanyes de divulgació centrades en l'asma i la diabetis, en la difusió de consells de nutrició per tenir en compte a l'hora de fer esport i també a la campanya de revisions mèdiques que el Servei de Medicina de l'Esport ofereix a més de deu mil infants i joves cada any.

Les Jornades de l'Esport Base, que ara presentem, s'inscriuen en aquesta voluntat formativa i divulgativa. I, fins i tot, van més enllà. Amb motiu d'aquesta trobada, la Direcció Insular d'Esports, a través del Servei de Medicina de l'Esport, lliuram els premis a l'Esperit Esportiu, que recauen en persones que tenen o han tengut relació amb el món de l'esport i també en entitats col·laboradores que fan possible la nostra tasca. Es tracta de reconèixer la feina feta per persones i entitats que han demostrat una gran implicació i compromís a l'hora de promoure la salut i els bons hàbits higiènics en el món de l'esport i entre els esportistes. Enhorabona a tothom! Per acabar, us animo a continuar amb aquesta valuosa tasca.

Margalida Portells Sastre
Directora Insular d'Esports

DIVENDRES 6 DE MAIG

- Moderador: **Dr. Teo Cabanes**
- 15.00 h: Recollida de documentació i acreditacions
- 16.00 h: Obertura de les Jornades
- 16.20 h: **AJUDES ERGOGÈNIQUES A L'ESPORT "De La legalitat a La prohibició"**
Dr. Bartomeu Marí i Solivellas
- 16.50 h: **Dopatge accidental per ús de productes contaminats**
Dr. Pedro Manonelles Marqueta
- 17.20 h: **Ergogènia i Doping....Futur imperfecte**
Prof. Julio Cesar Legido Arce
- 17.50 h: **DESCANS**
- 18.15 h: **Com elegir adequadament les ajudes ergogèniques**
Dr. Eduardo Ribot Rodríguez
- 18.45h: **Característiques organolèptiques de les diferents presentacions de les ajudes ergogèniques**
Sr. Oscar Saz Gimeno
- 19:15h: **Programa de rutes cardiosaludables: L'experiència a Menorca**
Dr. Fernando Salom Portella
- 19.45h: **TAULA RODONA**
- Moderador: **Dr. Teo Cabanes**

DISSABTE 7 DE MAIG

- Moderador: **Dr. José Ignacio Ramírez Manent**
- 09.00 h: **COMUNICACIONS**
- 09.30 h: **Ajudes ergogèniques específiques per millorar el rendiment en la dona**
Dra. Lidia Carpio Rebull
- 10.00 h: **Com passar un control antidopatge amb seguretat**
Dr. Teo Cabanes Martín
- 10.30 h: **Mites entorn de l'activitat física i l'esport**
Dr. Rafael Suau Estrany
- 11.00 h: **Ajudes ergogèniques: Realitat o mentida?**
Dr. José Ignacio Ramírez Manent
- 11.30 h: **DESCANS**
- 12.00 h: **Alimentació i hidratació adequada: La millor ajuda per a l'esport.**
Dr. Antonio Escribano Zafra
- 13.00 h: **TAULA RODONA**
- Moderador: **Dr. José Ignacio Ramírez Manent**
- 13.30: **Lliurament de premis CONSELL DE MALLORCA a L'Esperit Esportiu 2016**
- 14.00: **CLOENDA DE LES JORNADES I LLIURAMENT DE DIPLOMES ACREDITATIUS.**

PONENTS

- Dr. Teo Cabanes Martín**
Metge especialista en medicina de l'Educació Física i l'Esport
Coordinador del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca.
- Dra. Lidia Carpio Rebull**
Metge especialista en medicina de l'Educació Física i l'Esport.
Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca.
- Dr. Antonio Escribano Zafra**
Metge especialista en medicina de l'Educació Física i l'Esport i Endocrinologia i Nutrició.
Membre de la Comisión de Nutrición del Comité Olímpico Español y de la Unidad de Nutrición de la Real Federación Española de Fútbol.
- Dr. Pere Guiscafré Fontirroig**
Metge especialista en medicina de l'Educació Física i l'Esport.
Hospital de Manacor.
- Dr. Julio Cesar Legido Arce**
Ex director de la escuela de Especialistas en Medicina del deporte de la Universidad Complutense de Madrid.
- Dr. Pedro Manonelles Marqueta**
Metge especialista en medicina de l'Educació Física i l'Esport.
President de FEMEDE (Federación Española de Medicina del Deporte).
- Dr. Bartomeu Marí Solivellas**
Metge especialista en medicina de l'Educació Física i l'Esport.
Cap del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca.
- Dr. José Ignacio Ramírez Manent**
Metge especialista en medicina de l'Educació Física i l'Esport.
President d'ABEME. Associació Balear d'Especialistes en Medicina de l'Educació Física i l'Esport.
- Dr. Eduardo Ribot Rodríguez**
Metge especialista en medicina de l'Educació Física i l'Esport
Responsable Mèdic Fundació per a l'Esport Balear
Centre de Tecnificació Illes Balears
- Dr. Fernando Salom Portella**
Metge especialista en medicina de l'Educació Física i l'Esport
Servei de Medicina de l'Esport del Consell Insular de Menorca.
- Dr. Manuel Sarmiento Cruz**
Metge especialista en medicina de l'Educació Física i l'Esport.
Cap d'Estudis de la Unitat Docent Multiprofessional d'Atenció Familiar i Comunitària de Mallorca.
- Sr. Oscar Saz Gimeno**
Llicenciat en Farmàcia i Nutricionista.
- Dr. Rafael Suau Estrany**
Metge especialista en medicina de l'Educació Física i l'Esport
Fisiòleg del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca.