Un equipo de investigación de la Universidad de Oviedo contribuye al conocimiento sobre la salud de la mujer en las diferentes etapas de la vida

**Springer Nature ha publicado la tercera edición de ‘The Active Female (2023)’ con la participación de María Fernández del Valle, como coeditora, y Eduardo Iglesias Gutiérrez y Patricia López Suárez, como autores**

**La monografía es un compendio de más de 30 capítulos y 60 autores que incluye información detallada sobre temas relacionados con la salud en la mujer activa desde la infancia hasta la edad madura**

**El libro se presenta como una herramienta útil para profesores de actividad física y salud, graduados o licenciados en actividad física y deporte, médicos y todas aquellas personas que quieran expandir sus conocimientos y ayudar a la mujer a optimizar su salud**

**Oviedo/Uviéu, 19 de julio de 2023**. Investigadores de la Universidad de Oviedo han participado en la redacción del libro *The Active Female: Life Issues Throughout the Lifespan (2023),* uncompendio de más de 30 capítulos y 60 autores que incluye información detallada sobre temas relacionados con la salud en la mujer activa en todas las etapas de la vida. Es un libro único en su clase que recoge en seis bloques contenidos relacionados con: características físicas, psicológicas y fisiológicas únicas relacionadas con el sexo y el género; desigualdades en la atención sanitaria y gestión alternativa; detección, prevención y tratamiento de problemas/lesiones relacionados con la salud en mujeres activas; nutrición, balance energético y disponibilidad de energía en mujeres activas; pautas de ejercicio y precauciones para mujeres activas a lo largo de la vida; y la mujer activa con obesidad. La Dra. María Fernández del Valle, investigadora del Departamento de Biología Funcional de la Universidad de Oviedo, se incorpora como coeditora en esta tercera edición que ha sido publicada por la prestigiosa editorial Springer Nature.

Basándose en la evidencia, el libro, que alcanza su tercera edición, aporta información actualizada sobre los beneficios de una vida activa para las niñas y las mujeres. Este libro, que surgió como una herramienta para reunir el conocimiento sobre la mujer a lo largo de todas las etapas de la vida, incluye estrategias prácticas y recomendaciones para que las mujeres puedan integrar la actividad física y el ejercicio en sus vidas diarias de forma saludable. La Dra. María Fernández del Valle – investigadora Margarita Salas Joven en el Departamento de Biología Funcional de la Universidad de Oviedo – es coeditora, junto con las Dras. Jacalyn Robert-McComb y Mimi Zumwalt, de este trabajo. Además, entre sus autores, destacan el Dr. Eduardo Iglesias Gutierrez, profesor titular del Área de Fisiología de la Universidad de Oviedo, y la Dra. Patricia López, profesora titular del Área de Inmunología de la Universidad de Oviedo, que han participado en varios capítulos sobre ejercicio e inmunidad o la estimación de requerimientos energéticos y guías nutricionales.

El libro ofrece una gran cantidad de información sobre temas como la salud ósea, la salud cardiovascular, la salud musculoesquelética, la salud reproductiva o la salud mental en la mujer. Además, muestra como actividad física y el ejercicio pueden ayudar a prevenir y tratar una variedad de problemas de salud comunes. Incluye capítulos que tratan diversos aspectos de la mujer deportista tanto a nivel profesional, como amateur, recreacional, en situaciones especiales como el embarazo o la lactancia o sobrellevando complicaciones médicas. En cuanto al mundo de la competición, se trata en profundidad la baja disponibilidad energética como factor fundamental de la triada de la atleta y se aportan recursos para su evaluación y seguimiento. Este tema es de gran importancia dado el papel que desempeña la sociedad en el desarrollo del deporte y, más en concreto en la niña, adolescente, mujer adulta y mayor. Además, se tratan temas relacionadas con los trastornos de alimentación, el ejercicio disfuncional y la distorsión de la imagen corporal, y el impacto de las redes sociales.

A través de sus capítulos, *The Active Female: Life Issues Throughout the Lifespan (2023)* desarrolla las siguientes temáticas:

**Fisiología y anatomía de la mujer.** En este apartado, se discuten los cambios fisiológicos y anatómicos que ocurren desde la niñez, pasando por la pubertad, la madurez y la vejez, incluyendo el crecimiento, la menstruación, la lactancia y la menopausia. Se aborda la influencia de estos cambios en la capacidad de las mujeres para participar en la actividad física y se proporcionan estrategias para abordar estos desafíos. Además, se abordan temáticas de gran interés como la inmunidad y los efectos de un estilo de vida activo tanto a nivel de rendimiento y amateur como recreacional.

**Fundamentos de la actividad física y la salud.** Esta sección presenta los conceptos básicos sobre la actividad física y la salud, incluyendo los beneficios para la salud, los factores que afectan la capacidad para realizar actividad física, y los enfoques para medir la actividad física. Además, se incluyen temáticas novedosas como el síndrome de ovario poliquístico, obesidad y normo peso-obesidad como situaciones comunes y en las que las mujeres se pueden beneficiar de un estilo de vida activo.

**Niñas y adolescentes.** En esta sección, se discuten los desafíos específicos relacionados con la actividad física y la salud de las niñas y adolescentes, incluyendo la influencia de la cultura y el entorno social, la actividad física durante la menstruación, y los trastornos alimentarios. Se incluyen actualizaciones sobre nuevas tecnologías y herramientas para la medición de la actividad física.

**Adultas jóvenes.** En esta sección, se examina la relación entre la actividad física y la salud de las mujeres jóvenes adultas, incluyendo la influencia del embarazo y la lactancia, la salud reproductiva, y la prevención de enfermedades crónicas. Se han agregado nuevos capítulos sobre la actividad física y la salud mental.

**Adultas de mediana edad y mayores.** Esta sección se centra en la actividad física y la salud de las mujeres adultas de mediana edad y mayores, incluyendo la salud cardiovascular, la menopausia, la osteoporosis y la prevención de caídas. Se ha agregado un nuevo capítulo sobre la actividad física y la salud ósea.

**La mujer deportista.** En esta sección, se discuten los desafíos específicos relacionados con la actividad física y la salud de las mujeres atletas, incluyendo la nutrición, la lesión deportiva, y los trastornos alimentarios y de la imagen corporal. Se incluyen capítulos nuevos sobre la salud mental y la actividad en deportes de equipo.

**Estrategias para promover la actividad física.** Esta sección presenta estrategias para promover la actividad física y el ejercicio en mujeres de todas las edades y en diferentes contextos, incluyendo en el hogar, en la escuela, en el lugar de trabajo, y en la comunidad. Son de especial importancia los nuevos capítulos sobre la actividad física en la atención médica y la promoción de la actividad física, así como la desigualdad y barreras que enfrentan las mujeres. Se analizan las implicaciones sobre la atención médica y la investigación centrada en las necesidades de las mujeres, proponiéndose estrategias para fomentar la igualdad incluyendo el papel de la educación, la política y la toma de decisiones relacionadas con una vida saludable y activa.

Este libro se presenta como una herramienta muy útil para todo tipo de profesionales, como profesores de actividad física y salud de todos los niveles educativos, graduados o licenciados en actividad física y deporte, médicos y todos aquellos que quieran expandir sus conocimientos y ayudar a la mujer a optimizar su salud y a ser y mantenerse activa a lo largo de su vida.

**Referencia**

Jacalyn J. Robert-McComb, Mimi Zumwalt, Maria Fernandez-del-Valle (Eds.). The Active Female: Health Issues throughout the Lifespan. 3rd Edition. Springer; 2023 Feb 28. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-15485-0>

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Más información:** | | [www.uniovi.es](file:///C:\Users\Luis\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\7M53EHZX\www.uniovi.es) | | | |
|  | [UniversidadOviedo](https://www.facebook.com/UniversidadOviedo) |  | [uniovi\_info](https://twitter.com/uniovi_info) |  | [Universidad de Oviedo](https://es.linkedin.com/school/uniovi/) |
|  | [universidad\_de\_oviedo](https://www.instagram.com/universidad_de_oviedo) |  | [uniovi](https://www.tiktok.com/@uniovi) |  | [uniovi](https://www.youtube.com/c/UniversidadOviedo/) |