

9è Simposi sobre Salut,  
Medicina i Esport

# Dopatge vs ajuts ergogènics en les curses de mitjana-llarga distància

Dijous 12 de juny de 2014, a les 19.30 hores  
Col·legi de Metges de Barcelona  
*Passeig de la Bonanova 47*



**10ns Jocs Col·legials Esportius**  
Per transmetre des del col·lectiu mèdic els valors  
essencials de la pràctica de l'esport

19.30h **Benvinguda i presentació**

**Dr. Jaume Padrós**, President del COMB

## **Taula rodona**

**Moderadora:** Dra. **Montse Bellver**, metgessa de l'esport. Consorci Sanitari de Terrassa - CAR Sant Cugat.

*Situació actual Ajuts Ergogènics en les curses de llarga a distància. Ventall d'ajuts ergogènics*

**Dr. Daniel Brotons**, metge de l'esport. Unitat d'Esport i Salut, Consell Català de L'esport.

*Com optimitzar la nutrició i els ajuts ergogènics per el màxim rendiment en carreres de llarga distància...*

**Sra. Silvia Tremoleda**, diplomada en Dietètica i Nutrició. Màster de Sports Nutrition pel COI. Nutricionista especialitzada en esport.

*Límits en els ajuts ergogènics/ versus Dopatge*

**Dr. José Antonio Pascual**, president del Comitè Antidopatge del Comitè Paralímpic Internacional. Sots-Director Laboratori Anti-Dopatge de Barcelona. Investigador del Programa de Neurociències, IMIM- Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques.

*Com es preparen des de la perspectiva de la nutrició*

**Núria Picas**, campiona del món d'ultra trails, de duatló d'alta muntanya i de marató d'alta muntanya entre d'altres.  
**Ona Carbonell**, campiona del món i medalla de plata olímpica de natació sincronitzada entre d'altres.

20.30h **Lliurament de premis als Metges  
vencedors de Medijocs 2014**

**Dra. Adriana Bataller**, membre de la Junta del COMB

21.00h **Refrigeri**