

## **Aprender a comer sin ponerse a dieta con el nutricionista Víctor Senovilla**

**El dietista-nutricionista es un profesional sanitario, con titulación universitaria, experto en Nutrición Humana y Dietética, cuya función es desarrollar actividades orientadas a la alimentación de las personas, acordes a sus necesidades fisiológicas o patológicas, y basadas en los principios de prevención y salud pública**

Nutrirse y alimentarse correctamente no es hacer dieta, ni solo cuadrar macronutrientes. Para ello es necesario tener una visión más amplia de la ciencia de la Nutrición”, comenta Víctor Senovilla, dietista-nutricionista con amplia experiencia, desde su consulta de nutrición en Valladolid. La formación que ha recibido este graduado universitario es amplia. Anatomía, Fisiología, Fisiopatología, Biología, Psicología, Química, Bioquímica, Bromatología, Microbiología, Tecnología alimentaria, Dietoterapia o Estadística son solo algunas de las materias que ha debido superar.

Existe una gran cantidad de información relacionada con la nutrición, que en ocasiones no es veraz ni apropiada para todo tipo de personas. El peligro de las dietas milagro o de las modas alimentarias es un hecho real, que en el mejor de los casos solo hará perder el tiempo y algunos recursos, también puede afectar seriamente a la salud, es por ello que es recomendable acudir a un nutricionista en Valladolid que supervise la alimentación y hábitos.

Realmente es un error acudir al profesional de la nutrición temerosos, imaginando que ya no volver a probar ningún alimento, pasar hambre y mantener una dieta insípida y difícil de mantener en el tiempo.

Pero Víctor Senovilla, dietista- nutricionista elaborará un plan de intervención con la finalidad de mejorar la educación nutricional, a través de diferentes herramientas.

Antes de ello se debe realizar una valoración del estado nutricional y de los hábitos, para finalizar con un seguimiento que permita comprobar el alcance de los resultados y el afianzamiento de lo aprendido.

Víctor Senovilla recibe a diario en su consulta de nutrición a una gran variedad de personas. Muchas de ellas desean ponerse a dieta para mejorar su aspecto físico, no en vano sentirse bien consigo mismo es una de las bases para ser feliz. Pero tener un exceso de peso no solo repercute en cómo verse por fuera, también tiene importantes consecuencias metabólicas.

El sobrepeso y la obesidad son una enfermedad que se define cómo un exceso de grasa, con acumulación de grasa visceral, fibrosis tisular e inflamación sistémica que provoca resistencia a la insulina y trastornos metabólicos. Las consecuencias reconocidas y asociadas a ello son una mayor mortalidad, enfermedad cardiovascular, hipertensión, diabetes tipo 2, accidente cerebro-vascular, enfermedad renal y cáncer entre otros.

Además del área de nutrición clínica y para la salud Víctor Senovilla es nutricionista deportivo y trabaja activamente con deportistas de diferentes niveles y disciplinas como: fútbol, baloncesto, tenis, pádel, atletismo, triatlón, fitness, rugby o artes marciales entre otros. Es un ámbito en el que además de poseer una especialización académica cuenta con más de una década de experiencia como deportista de alta competición.

En el ámbito deportivo se sabe que la nutrición ejerce un efecto positivo en el rendimiento y la recuperación del deportista.

Los estudios en este grupo de población revelan que en muchas ocasiones la ingesta dietética no es suficiente para satisfacer las demandas del entrenamiento y mantener la salud. Esto puede ocasionar un mal funcionamiento fisiológico, además de provocar deterioros en la tasa metabólica, la salud ósea y cardiovascular, la inmunidad, la síntesis de proteínas y la función menstrual en mujeres.

Comer es una necesidad vital y hacerlo de forma adecuada es sinónimo de salud física y mental, de rendimiento y de longevidad. Mayoritariamente se carece de la formación que permite discernir entre información valiosa, mitos nutricionales y falsos reclamos publicitarios, por lo que es recomendable ponerse en manos de un dietista-nutricionista experto, como Víctor Senovilla, con el que mejorar cuerpo y alimentación.

**Datos de contacto:**

Alvaro Lopez  
629456410

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>