

PERFIL BIOGRÁFICO

Actualmente soy investigadora en Nutrición y Salud Pública en la Universidad de Oxford, Reino Unido.

Desde pequeña empecé a tener inquietudes por todo lo que tenía que ver con la experimentación, aunque especialmente recuerdo que me interesaba mucho aprender a cocinar observando a mi madre o mi abuela. Ya en el instituto IES Ramón Arcas curse el Bachillerato en ciencias donde la Biología me interesó especialmente.

En la Universidad de Murcia cursé estudios de Licenciatura en Biología y Master en Ciencias Biomédicas, donde ya empecé a interesarme por la Nutrición. Fue allí donde hice mis primeras investigaciones como alumna interna en el Departamento de Fisiología, principalmente enfocadas al estudio de la obesidad, sus causas y consecuencias.

Cuando estaba acabando la Licenciatura y el Master conocí profesores que fueron un referente para mí en la investigación en Nutrición. Ahí empecé a comprender que los buenos investigadores se forman en muchas Universidades o Centros diferentes en todo el mundo, absorbiendo conocimientos en los mejores sitios.

Por otro lado, como mi lengua materna no era inglés, también pensé que sería bueno dar un salto fuera de España e intentar afianzar una segunda lengua.

Una vez que tuve claro que definitivamente quería salir, todo fue ponerse manos a la obra y buscar oportunidades, contactos en otros países y mucho esfuerzo y preparación hasta que conseguí una plaza en la Universidad de Carolina del Norte para comenzar mi doctorado en el año 2009. En 2013 obtuve mi doctorado en Nutrición y Epidemiología en la Escuela de Salud Pública de esta Universidad con una mención especial y premio a la mejor tesis doctoral.

Durante esta etapa he de decir que hubo muchos momentos en los que me sentí incapaz de conseguir mis metas, por las dificultades de vivir en un país diferente, la lengua o teniendo a mi familia tan lejos. Pero decidí dejar a un lado mis miedos, salir de la zona de confort y aceptar nuevos retos en mi camino, lo cual me dio un gran impulso para realizarme y conseguir cosas que nunca había pensado que conseguiría.

Una vez obtuve mi doctorado y habiendo mejorado mi inglés, todo fue más fácil para continuar mi carrera investigadora en instituciones de referencia.

Hice entrevistas para un puesto de investigación postdoctoral en Cambridge, University College London pero finalmente encontré una posición trabajando en Nutrición en la Universidad de Oxford en 2015.

Durante esta etapa en Oxford he desarrollado diversas investigaciones multidisciplinares para que las personas puedan mejorar su dieta y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares. Además, he desarrollado

interés recientemente sobre los patrones de dieta sostenibles que contribuyan a un menor impacto ambiental.

Mi carrera académica e investigadora ha estado llena de altibajos, como imagino que les pasara a muchos otros investigadores, pero siempre hay momentos para celebrar o en los que te sientes que con tu trabajo estás ayudando a la sociedad.

Una de las grandes satisfacciones en esta carrera es recibir un premio por una investigación o por la trayectoria, lo cual es una recompensa a mucho trabajo desarrollado que muchas veces no se ve reflejado de otra forma. Destacan en mi curriculum el Premio de la Fundación Británica de Nutrición en 2016, el Premio de la Sociedad Europea para el Estudio de la Obesidad en 2020 como “Mejor Investigador en Salud Publica” y el reconocimiento y concesión de la figura “University Research Lecturer” por la Universidad de Oxford en 2020 por mis contribuciones científicas y excelencia académica.

Para mí es importante que todas mis investigaciones y el conocimiento generado llegue a todo el mundo y tengan un gran impacto social. La Nutrición es algo importante para toda la sociedad en general, en definitiva, todos comemos todos los días y seguramente tenemos preguntas o dudas frecuentemente sobre como alimentarnos. Sin embargo, y a pesar de que la mayoría de personas sabemos o creemos saber qué cosas comer o evitar, gran parte de la sociedad come mal y como consecuencia hay un exceso de sobrepeso y enfermedades crónicas que podrían evitarse con una buena alimentación y estilo de vida saludable.

Además, en la actualidad estamos viviendo momentos difíciles por la pandemia de coronavirus que está afectando a mucha gente a nivel mundial. En Oxford hemos llevado a cabo una investigación reciente sobre la obesidad y otras enfermedades crónicas asociadas a la mala alimentación como la diabetes y la hipertensión (las llamadas patologías previas), y hemos visto como las personas con obesidad, sobre todo aquellos con edades más jóvenes tienen muchas más probabilidades de ingreso hospitalario, ingreso en unidades de cuidados intensivos y muerte por Covid19. Esto es algo que ya intuíamos de otras enfermedades infecciosas, pero espero que esto sirva para que la gente entienda que una buena alimentación y hábitos saludables pueden realmente ayudar a la prevención de enfermedades y son nuestros mejores aliados para tener una vida larga y de calidad.