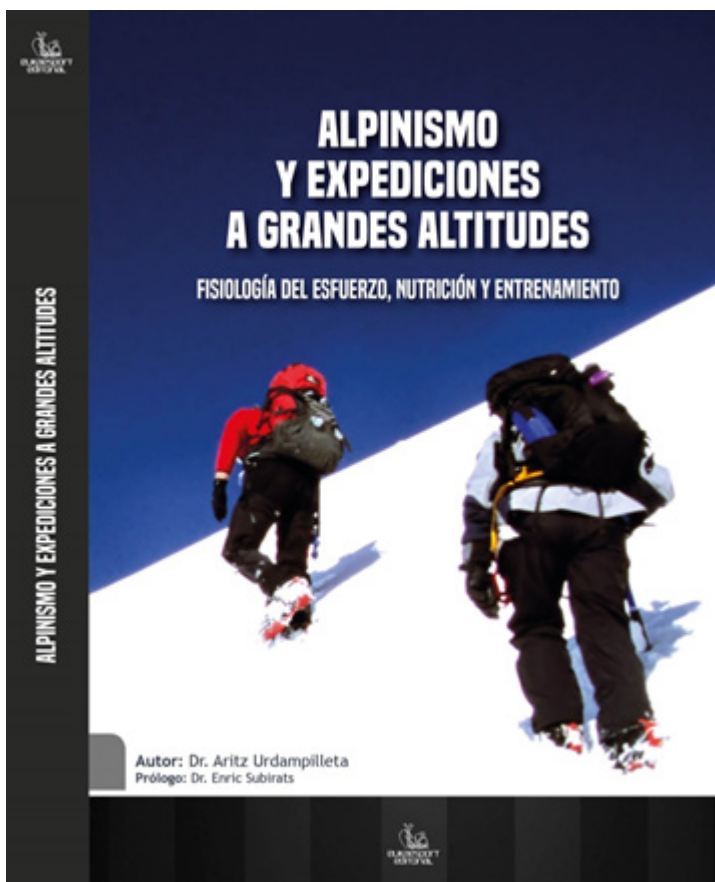


RESEÑA

Reseña del Libro ALPINISMO Y EXPEDICIONES A GRANDES ALTITUDES: Fisiología del Esfuerzo, Nutrición y Entrenamiento

ISBN 978-84-944606-0-9

Autor del libro: Dr. Aritz Urdampilleta (2015).



Correspondencia: Aritz Urdampilleta. Email: a.urdampilleta@elikaesport.com

Este libro aporta una guía para los Alpinistas y Turistas que acuden a Expediciones a Alta Montaña. Las expediciones a altas altitudes cada vez son más frecuentes y los riesgos derivados de una mala preparación pueden ser nefastas.

De aquí surge la necesidad de aportar a los Turistas y Alpinistas información en base a diversos estudios experimentales realizados por el autor y en base a la Evidencia Científica, sobre la Fisiología del Esfuerzo en Altitud, Riesgos Médico-Nutricionales, Aspectos Nutricionales, Fármacos y el Entrenamiento que se debería llevar a cabo para preparar una expedición a alta montaña.

El libro se divide en 7 partes que se desglosan en: 1) Fisiología y metabolismo energético en la alta montaña 2) Necesidades nutricionales, energéticas e hídricas, 3) Riesgos médicos y nutricionales, 4) Nutrición 5) Suplementación y Ayudas Ergonutricionales, 6) algunas directrices sobre el Botiquín farmacológico y 7) Preparación física integral. Todo unido en un mismo libro para abordar la preparación integral de alpinistas y turistas que acuden a la alta montaña, así como de interés para Guías de Montaña de media y alta altitud.