

La UMH entrena con un plan pionero a seis montañeros



Los montañeros, en las dependencias del Centro de Investigación del Deporte de la UMH. :: c.u.

La UMH entrena con un plan pionero a seis montañeros

Investigadores de la universidad preparan dietas y ponen a prueba al equipo de Reto Everest para prevenir el mal agudo de montaña

:: M.T.B.

ELCHE. Mejorar las prestaciones de los escaladores en altitud es el objetivo del estudio experimental que está llevando a cabo la Universidad Miguel Hernández (UMH) con los montañeros ilicitanos de Reto Everest.

Los investigadores del Centro de Investigación del Deporte (CID) han preparado un programa, que aborda varios aspectos novedosos de actuación integral, como la nutrición, suplementación y entrenamiento para los escaladores, que prevén alcanzar el próximo mes de marzo la cima del monte Everest. Ayer comenzó la primera sesión de las pruebas, que se repetirán a su vuelta.

Los encargados del aspecto nutricional del programa proceden del

Instituto de Bioingeniería de la UMH y diseñarán las dietas de los escaladores durante el periodo de entrenamiento previo a la ascensión, así como la logística necesaria durante la expedición.

Por su parte, desde el Instituto de Biología Molecular y Celular aportarán su experiencia sobre suplementos deportivos para minimizar la situación de desequilibrio oxidativo extremo que se producirá en los miembros del equipo durante la ascensión. La administración del PLX, que deriva de extractos de hierbaluisa, evitará esta situación en los escaladores ilicitanos, según los especialistas.

Además, desde el Centro de Investigación Deportiva aplicarán un plan de entrenamiento novedoso que tiene como objetivo mejorar las prestaciones de los escaladores en altitud. Este estudio experimental de la UMH valorará un programa de entrenamiento de fuerza-resistencia en hipoxia normobárica (disminución de contenido de oxígeno del aire) entre 4.500-5.500 metros de altura, simulado en una

tienda hipóxica, que ayer ya probaron.

La iniciativa de aplicar este tipo de preparación física se debe a que, aunque se han estudiado los efectos de pre-aclimatación mediante estancias en altitud simuladas, tal y como explicaron, no se ha demostrado el tipo de protocolo de entrenamiento más eficaz en casos de ascensión a grandes alturas.

Este programa de actuación integral evaluará su propia eficacia durante la escalada a la cumbre del Everest (8.848 metros), con el fin de crear un nuevo método de actuación para alpinistas y deportistas que deseen entrenar en altitud.

Además, los expertos que llevan a cabo el proyecto han observado que, actualmente, los escaladores que quieren acceder a cimas de gran altura no disponen de un asesoramiento adecuado. También quieren comprobar si sus líneas de actuación son capaces de disminuir el mal agudo de montaña para preservar la salud de los montañeros que asciendan a las cumbres más altas del planeta.