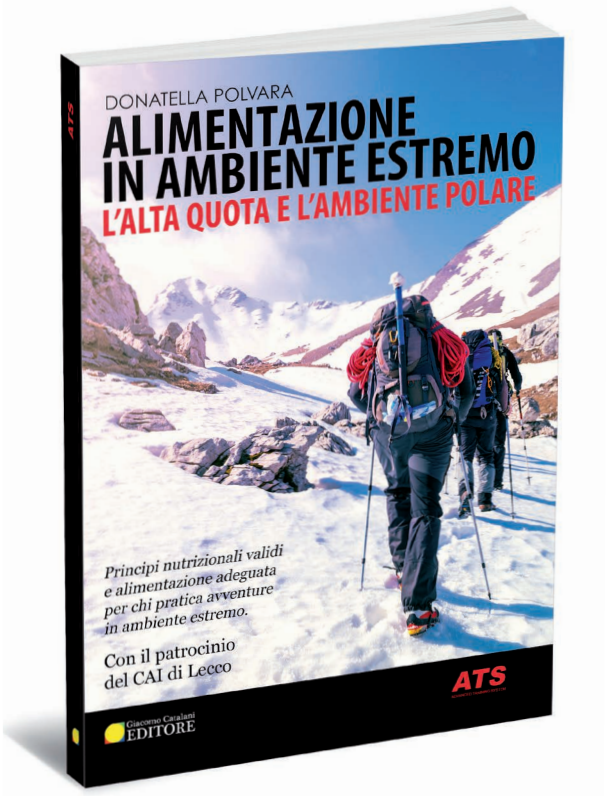
ALIMENTAZIONE IN AMBIENTE ESTREMO

L'ALTA QUOTA E L'AMBIENTE POLARE



Alimentazione in ambiente estremo nasce dall'esigenza di Donatella Polvara di scrivere un libro ricco di segreti e abitudini di alcuni avventurieri che hanno vissuto le condizioni estreme dell'alta quota e dell'ambiente polare, calcolando il proprio fabbisogno, i pro e contro del cibo e dell'integrazione alimentare. Questo saggio è un viaggio nella storia, con la convinzione che ogni luogo della terra offra tutti i cibi validi, per permettere all'uomo di sopravvivere ed insediarsi. Dalle tradizioni alimentari si sono tratti i principi validi per supportare il corpo durante le esplorazioni in questi stessi ambienti.

L'accurato studio della tipologia dei viveri utilizzati dagli esploratori del passato, nelle diverse imprese, ha permesso di affermare che, solo con le scorte di cibo adeguate, si poteva far ritorno a casa. Oggigiorno i tempi sono cambiati, ma resta il fatto che la preparazione dei viveri sia un punto cardine per la realizzazione di un'impresa in tutta sicurezza.

Così si è focalizzati sull'importanza di una corretta idratazione e alimentazione, sia per preparare il corpo ad affrontare terre tanto estreme, che per sostenerlo durante lunghi percorsi, soprattutto quando le condizioni ambientali si fanno proibitive. Con la convinzione che un apporto adeguato sia vitale.

Un viaggio sorprendente, durante il quale si evince con chiarezza che per raggiungere la vetta, nulla può essere lasciato al caso, dalla preparazione, al mantenimento, al trasporto dei pasti, la programmazione di una spedizione nei territori incontaminati inizia mesi prima del primo passo.

Giacomo Catalani EDITORE

ATS
ADVANCED TRAINING SYSTEM

ALIMENTAZIONE IN AMBIENTE ESTREMO

L'ALTA QUOTA E L'AMBIENTE POLARE

Donatella Polvara è nata e cresciuta a Lecco, è biologa, analista di laboratorio e nutrizionista. Da anni si occupa di Alimentazione, seguendo corsi e conferenze in materia.

È socio ordinario del CAI e membro interno del Comitato Scientifico del CAI Lombardia. Nel 2013 ha collaborato per la preparazione dei viveri con il progetto "Deep stop Lario 220", per il record del mondo di permanenza sott'acqua di Danilo Bernasconi, a Faggeto Lario. Nel 2016 ha collaborato nella preparazione dei viveri, per l'impresa Manaslu 8163 mt. di Danilo Callegari. Nel 2017 ha dato consigli per le strategie di integrazione ai Ragni di Lecco, Luca Schiera e Paolo Marazzi, impegnati in Patagonia. Negli anni ha organizzato serate a tema sull'alimentazione in ambiente estremo con la collaborazione di Alpinisti e Recordman, con il patrocinio dei Ragni di Lecco e del CAI. Ha scritto articoli inerenti la nutrizione per Montagnatv, per Orobie e per altre riviste che trattano il tema della montagna.

Da diversi anni si dedica con particolare interesse all'alimentazione in ambiente estremo. Ama viaggiare: ha percorso con gli sci da fondo vari tratti della Lapponia, ha visitato il Marocco, spingendosi fino ai confini con il Deserto del Sahara, ha percorso a piedi alcuni tratti della Death Valley e del Grand Canyon. In queste occasioni ha approfondito le sue conoscenze sulle tradizioni alimentari dei popoli che vivono negli ambienti più estremi del pianeta.

La passione per la montagna, per lo sci in tutte le sue forme e per il trekking, la portano a scrivere questo libro, un connubio fra il racconto di imprese e i consigli nutrizionali utili per chi volesse affrontare gli ambienti estremi.

Giacomo Catalani EDITORE

ATS ADVANCED TRAINING SYSTEM

ALIMENTAZIONE IN AMBIENTE ESTREMO

L'ALTA QUOTA E L'AMBIENTE POLARE

Visita la pagina del Libro e *acquista subito* la tua copia:

www.istitutoats.com

Abla Xhaferri
Giacomo Catalani Editore
info@giacomocatalanieditore.com
800.17.30.25 - 0575/1812001

Giacomo Catalani EDITORE

ATS ADVANCED TRAINING SYSTEM