

In libreria: Medicina e salute in montagna

La montagna è una buona meta soprattutto in primavera. In questo manuale dedicato alla medicina di montagna si parla di prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica sport alpini.

L'autrice, Annalisa Cogo, è una garanzia di esperienza e affidabilità scientifica e il suo volume affronta tutti i più importanti argomenti riguardanti la salute in montagna.

Sono descritte le caratteristiche del clima e le risposte dell'organismo alle mutate condizioni ambientali; le differenze nella capacità di esercizio tra la bassa e l'alta quota; il mal di montagna e altre patologie legate all'ambiente. Si affrontano inoltre temi di importanza fondamentale come la preparazione, l'allenamento e l'alimentazione, sia per affrontare semplici escursioni, sia per trekking più impegnativi.

Il manuale espone i vari argomenti con rigore scientifico, ma con tono divulgativo ed è quindi rivolto a chi pratica sport alpini e a tutti coloro che volessero approfondire alcune tematiche legate alla montagna e all'alta quota.



[Cogo, A. \(2009\). Medicina e salute in montagna. Prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica gli sport alpini. Libri editore HOEPLI](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO