



BIDEBARRIETA ZIENTIFIKOAK

Hitzaldi-solasaldia Jesús Álvarez-Hermsekin

Osasun sistemikoa gizakiaren potentzial biologikoa garatzeko oinarri gisa. Kilian Jorneten adibidea

Zerk bihurtzen du aparta kirolari bat? Zeintzuk dira eliteko atletek konpartitzen dituzten ezaugarri fisiologikoak eta metabolikoak, esate baterako Everest oxigenorik gabe eta sei egunen buruan bi aldiz igo zuen [Kilian Jornet](#) mendi-lasterkari bikainarenak?

Jesús Álvarez-Herms fisiologoak Jorneten ibilbidearen erronkarik gogorrenetakoentzat elikadura programak diseinatu ditu. Garaipenak eta errekorrak lortu ditu atleta katalanak, besteak beste, UTMB, Hardrock 100, Zegama-Azkorri (2022) eta Sierre-Zinal (2023) ospetsuetan, edota 2024an Alpeetako 4.000 metrotik gorako 82 tontor igotzean 19 egunetan bakarrik eta mendi batetik bestera hurbiltzeko ibilgailurik erabili gabe. Horri esker, datu fisiologikoak, metabolikoak eta mikrobiotikoak jaso ahal izan ditu, Jorneten osasun-egoerari jarraipen sakona eginez.

“Osasun sistemikoa gizakiaren potentzial biologikoa garatzeko oinarri gisa. Kilian Jorneten adibidea” izenburupeko hitzaldi-solasaldian landuko ditu gai hauek Álvarez-Hermsek **irailaren 17an, arratsaldeko 19:00etan, Bilboko Bidebarrieta Liburutegian.**

Jasotako datuak interpretatuz, hitzaldian osasun sistemikoari eta gizakiaren potentzial biologikoari buruz duen enfokea azalduko du Álvarez-Hermsek. Gorputza interkonektatuta dagoen osotasun bat dela dio fisiologoak, sistema bakoitzaren funtzionamenduak –zirkulatorioa, digestiboa, arnasketakoa...– osotasunean eragiten duelarik. Álvarez-Herms-ek berak azaltzen duen bezala, planteamendu honekin “paradigma aldaketa bat bultzatu nahi du osasunaren eta gizakiaren errendimendu fisikoaren arloan”.

Hitzaldi-solasaldi hau [EHUko Kultura Zientifikoko Katedrak](#) eta **Bidebarrieta Liburutegiak** antolatzen duten Bidebarrieta Zientifikoa zikloaren saioa da. Hitzaldia aurrez aurre eta *streaming* bidez ere ikusi ahalko da [KulturguneaTB](#) kanalean. Aretoko sarrera doakoa eta libreza izango da, eserlekuak bete arte.

Hizlaria

[Jesús Álvarez-Herms](#) Fisiologian doktorea da Bartzelonako Unibertsitatean eta Biologia Molekularrean eta Biomedikuntzan doktorea Euskal Herriko Unibertsitatean.



Kultura
Zientifikoko
Katedra
Cátedra
Cultura
Científica



Elikaduran eta dietetikan aditua da eta bi hamarkada daramatza errendimendu handiko kirolarien ondoan.

Honetaz aparte, Phymolab zuzentzen du. Proiektu honetan, atleten fenotipo fisiologikoen eta metabolikoen azterketa zientzifikoa egiten du, osasun integrala eta kirolarien errendimendua ikertzeko. Unibertsitateko irakasle ere bada kirolaren zientzian, fisiologian, genetikan, elikaduran eta mikrobioman. Gai hauei buruz 40 lan baino gehiago argitaratu ditu.

--

Hitzaldi-solasaldia: "La salud sistémica como base de desarrollo del potencial biológico humano. El ejemplo de Kilian Jornet (Osasun sistemikoa gizakiaren potentzial biologikoa garatzeko oinarri gisa. Kilian Jorneten adibidea)"

Hizlaria: Jesús Álvarez-Herms, Bartzelonako Unibertsitatean Fisiologian doktorea eta Euskal Herriko Unibertsitatean Biomedikuntzan doktorea

Data: irailak 17, asteazkena

Ordua: 19:00etan

Lekua: Bidebarrieta Liburutegia (Bidebarrieta, 4 – Bilbo)

Hizkuntza: gaztelania



Kultura
Zientifikoko
Katedra
Cátedra
Cultura
Científica



BIDEBARRIETA CIENTÍFICA

Charla-coloquio con Jesús Álvarez-Herms

La salud sistémica como base de desarrollo del potencial biológico humano. El ejemplo de Kilian Jornet

¿Qué convierte en excepcional a un/a deportista? ¿Cuáles son las características fisiológicas y metabólicas comunes que comparten los atletas de élite, como el corredor de montaña [Kilian Jornet](#), protagonista, entre otras hazañas, de la doble subida al Everest sin oxígeno en tan solo 6 días?

El fisiólogo **Jesús Álvarez-Herms** ha diseñado algunos de los programas de nutrición de precisión para varios de los retos más exigentes de la carrera de Jornet, en los que ha logrado victorias y récords, como en las emblemáticas UTMB, Hardrock 100 y Zegama-Azkorri (2022), Sierre-Zinal (2023), o en la ascensión a 82 cimas alpinas de más de 4.000 metros en 19 días, sin utilizar vehículos, en 2024. Gracias a ello, ha podido recabar datos fisiológicos, metabólicos y microbióticos y realizar un seguimiento exhaustivo de su estado de salud.

Álvarez-Herms abordará estas cuestiones en la charla “La salud sistémica como base de desarrollo del potencial biológico humano. El ejemplo de Kilian Jornet”, que tendrá lugar el **miércoles 17 de septiembre a las 19:00 horas** en la Biblioteca Bidebarrieta de Bilbao.

Durante su intervención, y a partir de la interpretación de los datos que ha recopilado del corredor de montaña, explicará con detalle su enfoque de salud sistemática y potencial biológico humano, que considera el cuerpo como un todo interconectado, en el que el funcionamiento de cada sistema – circulatorio, digestivo, respiratorio, etc- influye en el conjunto. Planteamiento con el que, tal y como explica Álvarez-Herms, “busca un cambio de paradigma en el ámbito de la salud y del rendimiento físico humano”.

La charla-coloquio, que se enmarca en el ciclo de conferencias Bidebarrieta Científica, impulsadas por la [Cátedra de Cultura Científica de la EHU](#) y la **Biblioteca Bidebarrieta**, se podrá seguir tanto de manera presencial como vía *streaming* a través del canal [KulturguneaTB](#). La entrada es libre hasta completar aforo.

El conferenciante



Kultura
Zientifikoko
Katedra
Cátedra
Cultura
Científica



[Jesús Álvarez-Herms](#) es doctor en Fisiología por la Universidad de Barcelona y doctor en Biología Molecular y Biomedicina por la Universidad del País Vasco. Experto en nutrición y dietética, asesora y acompaña a deportistas de alto rendimiento desde hace más de dos décadas.

Además, dirige Phymolab, un proyecto desde el que investiga la salud integral y el alto rendimiento deportivo mediante el análisis científico de fenotipos fisiológicos y moleculares de atletas. En el ámbito académico es profesor universitario en ciencias del deporte, fisiología, genética, nutrición de precisión y microbioma, y ha realizado más de 40 publicaciones sobre estas cuestiones.

--

Charla-coloquio: “La salud sistémica como base de desarrollo del potencial biológico humano. El ejemplo de Kilian Jornet”

Conferenciante: Jesús Álvarez-Herms, doctor en Fisiología por la Universidad de Barcelona y doctor en Biomedicina por la Universidad del País Vasco

Fecha: miércoles, 17 de septiembre

Hora: 19:00 horas

Lugar: Biblioteca Bidebarrieta (Calle Bidebarrieta, 4 – Bilbao)

Idioma: castellano