

# Dr. Aritz Urdampilleta

• Personal Docente Investigador Universitario Acreditado •

Asesor Científico-Nutricional, Fisiólogo y Preparador Físico de ElikaEsport, Nutrition, Innovation & Sport

## Presentación

*“Haber estudiado sobre la Nutrición y el Deporte y el hecho de que me dedique profesionalmente a ello es lo que hace que me despierte con ilusiones cada día. Siempre he sido deportista; judoka, remero, alpinista, ciclista, corredor.... Pasé a ser Entrenador, Docente Investigador, y ahora también emprendedor en el campo de la Nutrición y Ciencias del Deporte.*

*Entiendo que tanto la docencia como la investigación deben ir unidas a la propia práctica deportiva y nutricional. Es importante que lo que se investiga en los laboratorios se ponga en práctica para así transmitir el conocimiento a través de publicaciones científicas, divulgativas y, especialmente, en el Asesoramiento a nuestros Deportistas. [www.elikaesport.com](http://www.elikaesport.com)”.*

## DATOS PERSONALES

- **Nombre:** Aritz
- **Apellidos:** Urdampilleta Otegui
- **Fecha de Nacimiento:** 30/05/1983
- **Email:** [a.urdampilleta@elikaesport.com](mailto:a.urdampilleta@elikaesport.com)
- **Facebook:** Dr. Urdampilleta- Nutrición Deportiva



# Currículum Vitae

## FORMACIÓN ACADÉMICA OFICIAL

- **Doctor en Nutrición y Fisiología del Deporte.** Universidad Miguel Hernández- Centro de Investigación del Deporte (CID)
- Licenciado en Ciencias de la AF y el Deporte. Especialidad en Alto Rendimiento. UPV/EHU
- Grado Superior en Dietética y Nutrición Humana y Análisis Clínicos. Gobierno Vasco
- Diplomatura en Nutrición Humana y Dietética (Grado-).UPV/ EHU

## FORMACIÓN ACADÉMICA DE POSGRADO (de más de 30 créditos)

- Certificado de Aptitud Pedagógica (CAP)
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Comité Olímpico Español (COE)
- Máster Internacional en Dietética y Nutrición. Especialidad. Nutrición Deportiva. Funiber
- Diploma de Estudios Avanzados (DEA) en "Las Actividades Físicas y el Deporte". UPV/EHU
- Diploma de Estudios Avanzados (DEA) en "Fisiología e Inmunología Celular". UPV/EHU
- Máster Oficial en Fisiología Integrativa. Fisiología del Estrés Oxidativo e Hipoxia. Universidad de Barcelona
- Posgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el Deporte. Universidad de Barcelona
- Posgrado en Interacciones Fármaco-Alimentarias. Universidad de Barcelona
- Máster Oficial en Medicina Respiratoria (Beca CIBERes). Universidad Pompeu Fabra

**Doctorado:** *"Eficacia de un Programa integral de Entrenamiento de Fuerza-Resistencia en Hipoxia Intermitente en combinación a una Dieta y Suplementación en Corredores de Montaña y Alpinistas: Cambios en el Peso Corporal, cambios Bioquímicos y Hematológicos, Rendimiento Deportivo y Prevención del Mal Agudo de Montaña".* Centro de Investigación para el Deporte de Elche (CID)

## OTRAS TITULACIONES

- Entrenador Nacional de Pelota Vasca, Natación y Atletismo (Real Federación Española)
- Monitor de Comedores Escolares (Título homologado por la Generalitat de Valencia)
- Acreditación Personal INVESTIGADOR Usuario de Animales de Experimentación (Categoría C)
- Acreditación Internacional como Cineantropometrista - I Nivel 3 (Instructor)

## ACREDITACIONES UNIVERSITARIAS

- Acreditación como Ayudante Doctor, **Contratado Doctor**, **Profesor Agregado** y **Doctor-Investigador** en la Rama de **Educación y Ciencias Sociales**. UNIBASQ. 2016.
- Acreditación como **Ayudante Doctor**, **Contratado Doctor**, **Profesor Agregado** y **Doctor-Investigador** en la Rama de **Biomedicina y Ciencias de la Salud**. UNIBASQ. 2016.

## EXPERIENCIA LABORAL (10 últimos años)

### Como Preparador Físico y Entrenador: Alto Rendimiento Deportivo

- Preparador Físico-Técnico. Deportistas de Alto Rendimiento Deportivo. Autónomos. 2005
- Asesor Nutricional y Deporte Adaptado. Centro de Salud Ergoactiv. Vitoria-Gasteiz. 2007-2010
- Preparador Físico de Nutriaktive. 2013-2015.
- Preparador Físico y Fisiólogo de ElikaEsport, Nutrition, Innovation vs Sport 2015-

### Profesor de Educación Secundaria y Superior Gobierno Vasco

- Profesor de Educación Secundaria. Gobierno Vasco. 2007-2010
- Profesor de TAFAD (Técnico en AF y Deportiva). Técnico en Animación de Actividades Físicas y Deportivas. Gobierno Vasco. 2010-2011
- Profesor del Centro de Enseñanzas para Deportes, KIROLENE. Gobierno Vasco. *"Bases Biológicas y Fisiología del Movimiento"*, *"Nutrición Deportiva"* y *"Entrenamiento Deportivo"*. 2012-2013
- Profesor Colaborador del Centro de Enseñanzas para Deportes KIROLENE (Formación Continua). Gobierno Vasco. 2015-

### Personal Investigador: Universidad y Hospital

- Personal Investigador. Departamento de Farmacia y Ciencias de los Alimentos. Facultad de Farmacia. UPV-EHU. 2010-2012
- Investigador Contratado y Asesor Nutricional -Deportivo. Hospital de Txagorritxu. (Osakidetza). Unidad de Trastornos del Sueño. Vitoria-Gasteiz. 2012
- Investigador Principal del Grupo de Rendimiento y Nutrición Deportiva. Universidad Isabel I, 2015-2016

### **Docente Universidad (PDI): Grados de Nutrición, Farmacia y Ciencias del Deporte**

- Profesor-Investigador de la Universidad. Departamento de Neurociencias. *"Bases Anatómicas y Fisiología del Deporte"* y *"Anatomía Humana"*. Facultad de Farmacia. UPV/EHU. 2010-2012
- Profesor-Investigador de la Universidad. Departamento de Educación Física y el Deporte. Facultad de Ciencias de la AF y el Deporte. *"Sistemas Orgánicos de Regula"* *"Nutrición Deportiva"* y *"Entrenamiento Aplicado"*. UPV/EHU. 2011-2012 y 2013-14
- Profesor Asociado del Departamento de Fisiología. Facultad de Farmacia. *"Fisiología Humana"* y *"Bioquímica y Fisiología del Deporte"*. UPV/EHU. 2012-2014.
- Profesor Invitado del Departamento de Fisiología. Facultad de Farmacia. *"Actividad Física y Salud"*. UPV/EHU. 2014-2015
- Profesor Ayudante Doctor. Departamento de Educación. Facultad de Psicología y Educación. *"Biomecánica del Deporte"*, *Fisiología Humana* y *"Anatomo-Fisiología"*. Universidad de Deusto 2014-2015
- Profesor Colaborador de la Universidad de Deusto. Facultad de Psicología y Educación. 2015-

### **Docente Universidad: Posgrado y Másteres**

- Profesor del Máster Universitario en Cineantropometría y Nutrición Deportiva. *Universidad de Valencia*. 2010-2015
- Profesor del Posgrado de Nutrición para la Actividad Física y el Deporte. *Universidad Complutense de Madrid*. Unidad de Medicina de la Educación Física y el Deporte. 2013-2015
- Profesor del Posgrado Universitario en Nutrición Deportiva. *Universidad de Barcelona*. 2014-2015
- Profesor del Máster Nutrición para la Actividad Física y el Deporte. *Universidad de Barcelona*. 2014-2015
- Profesor del Posgrado de Nutrición y Dietética para la Actividad Física y el Deporte. *Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Catalunya (CODINUCAT)*, 2013-
- Profesor del Máster en Bases Biológicas para el Asesoramiento Nutricional y Deportivo Personalizado. *Universidad de Elche*. 2015-
- Profesor del Posgrado en Suplementación, Ayudas Ergonutricionales y Farmacología en el Deporte. *International Institute of Nutritional and Sport Science (IINSS/ IINCD)*. 2017

### **Asesoramiento Científico a Empresas**

- Asesor Científico-Nutricional de Multipower-Sport Nutrition (Spain). 2013-2015
- Asesor Nutricional y Deportivo. Servicios de Nutrición Deportiva y Entrenamientos en Hipoxia Intermitente. Unidad de Investigación y Asesoramiento en Nutrición Deportiva, Fisiología y Entrenamientos en Hipoxia Intermitente. Centro Deportivo K2, 2011-2015
- Asesor Científico y Co-Fundador de Nutriaktive. Asesor Científico-Nutricional para la Planificación Deportiva. 2012-2015
- Asesor Científico-Nutricional de Etixx. Sport Nutrition (Spain). 2015-2016
- Asesor Científico de ElikaEsport, Nutrition, Innovation vs Sport. 2015-

### **Cargos en Instituciones Científicas o Grupos de Investigación**

- Secretario del Grupo de Estilos de Vida. Sociedad Española de Diabetes. 2012-2015
- Vocal del Grupo Osasungoa Euskalduntzeko Erakundea. 2013-2015
- CoFundador y Coordinador-Científico del Grupo de Especialización de Nutrición y Dietética para la Actividad Física y el Deporte (NuDAFD). Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN). 2010-2014

## SITUACIÓN LABORAL ACTUAL

Actualmente, me dedico exclusivamente a la Investigación y sobre todo a la Transferencia de Conocimiento, a través de la docencia Universitaria y Privada, Asesoramiento a Deportistas y Coordinación y Redacción de Libros Científico-Técnicos.

### Docencia y Dirección en la Universidad

- **Director** Científico del Máster en Bases Biológicas para el Asesoramiento Nutricional y Deportiva Personalizada. Universidad Miguel Hernández de Elche. 2015-
- **Director** Científico del Posgrado en Alpinismo: Fisiología, Nutrición y Entrenamiento. Universidad Miguel Hernández de Elche. 2016-

### Docencia y Dirección en Instituciones Científicas o Colegios Profesionales

- **Director** Científico y Docente del Posgrado en Dietética y Nutrición Deportiva. Colegio Catalán de Dietistas-Nutricionistas. 2015-
- **Director** del Posgrado en Suplementos, Ayudas Ergonutricionales y Farmacología en el Deporte. *International Institute of Nutrition and Sport Science* (IINSS-IINCD). 2017
- **Director** Científico del Curso Internacional de Fisiología, Entrenamiento y Nutrición Deportiva. *International Institute of Nutrition and Sport Science* (IINSS/ IINCD). 2016-
- **Director** y Profesor de Formación Continua en *el International Institute of Nutrition and Sport Science* (INSS-IINCD)
- **Director de la Escuela de Nutrición Deportiva**-Dr. Urdampilleta-ElikaEsport. 2016-

Profesor Invitado en las Universidades: Universidad de Valencia, Universidad Complutense de Madrid, Universidad Autónoma de Barcelona, Universidad de Zaragoza, Universidad Miguel Hernández de Elche y Universidad de Barcelona. 2011-.

### Asesoramiento Científico-Nutricional a Empresas y Deportistas

- Asesor Científico-Nutricional en ELIKAESPORT, Nutrition, Innovation & Sport. 2014-
- Asesor Científico-Nutricional de Etixx. Sport Nutrition. 2015-

### Investigación y Preparación Física y Control Biológico de Deportistas de Elite

- Preparador Físico en ELIKAESPORT, Nutrition, Innovation & Sport. 2014-.  
[www.elikaesport.com](http://www.elikaesport.com)

### Escuela de Nutrición Deportiva

- **Director** de la Escuela de Nutrición Deportiva-Dr. Urdampilleta-ElikaEsport. 2016-

### Dirección en Editoriales Científico-Técnicas

- **Director** de la Editorial ElikaEsport. 2015-

## PUBLICACIONES E INVESTIGACIÓN

- **69 Publicaciones Científico-Técnicas** (campo de Nutrición Deportiva, Cineantropometría y Entrenamientos en Hipoxia Intermitente) y 21 de ellas de Impacto JCR en Ramas de Educación y de Salud.
- **88 Artículos Técnicos** en el campo del entrenamiento deportivo y nutrición deportiva.
- **39 LIBROS como Editor de Nutrición Deportiva y Cineantropometría**, Anatomía y Fisiología del Deporte. Cineantropometría, Alpinismo y Nutrición Deportiva. [www.elikaesport.com](http://www.elikaesport.com)
- **69 capítulos de libro** realizados.
- **Comunicaciones Nacionales (105) e Internacionales (57)**: Entre ellos, Ponencias (17), Comunicaciones Orales (55) y comunicaciones Poster (90), en congresos sobre Educación Física, Diabetes, Medicina y Fisiología del Deporte, Entrenamiento en Hipoxia y Nutrición Deportiva.
- **5 Estancias de investigación**
- Internacionales: Lima-Perú (Expedición Huescarán), Mendoza-Argentina (Expedición Aconcagua), y Grenoble-Francia (Trail Montaña)
- Nacionales: Valencia (Estrés Oxidativo), Elche (Nutrición Deportiva y Entrenamiento) y Barcelona (Hipoxia Hipobárica vs Normobárica)
- **Participación en 12 Proyectos de Investigación** subvencionados en las convocatorias oficiales y 4 de subvención privada.
- **5 Premios en Congresos a la Mejor Comunicación Científica.**
- **Redactor en Revistas Técnicas y Blogs:**
- *Revista Técnica Sport Training Magazine, Body Life. Sección de Nutrición, Revista Española de Cardiología, Revista Passport, Revista Bike&Bici....*

## PUBLICACIONES CIENTÍFICAS (Indexadas en Ciencias de la Salud- PUBMED)

- ***Endurance training in fasting conditions: biological adaptations and body weight management.***  
Vicente-Salar N, Urdampilleta A, Otegui A, Roche Collado E. Nutr Hosp. 2015 Dec 1;32(6):2409-20. doi: 10.3305/nh.2015.32.6.9488.
- ***Body Composition and somatotype of profesional and u23 hand basque pelota players.***  
Urdampilleta A, Mielgo-Ayuso J, Valtueña J, Holway F, Cordova A. Nutr Hosp. 2015 Nov 1;32(5):2208-15. doi: 10.3305/nh.2015.32.5.9602.
- ***Dietary intake habits and controlled training on body composition and strength in elite female volleyball players during the season.***  
Mielgo-Ayuso J, Zourdos MC, Calleja-González J, Urdampilleta A, Ostojic SM. Appl Physiol Nutr Metab. 2015 Aug;40(8):827-34. doi: 10.1139/apnm-2015-0100. Epub 2015 Apr 21.
- ***Iron supplementation prevents a decline in iron stores and enhances strength performance in elite female volleyball players during the competitive season.***  
Mielgo-Ayuso J, Zourdos MC, Calleja-González J, Urdampilleta A, Ostojic S. Appl Physiol Nutr Metab. 2015 Jun;40(6):615-22. doi: 10.1139/apnm-2014-0500. Epub 2015 Feb 10.
- ***Hydration and chemical ingredients in sport drinks: food safety in the European context.***  
Urdampilleta A, Gómez-Zorita S, Soriano JM, Martínez-Sanz JM, Medina S, Gil-Izquierdo A. Nutr Hosp. 2015 May 1;31(5):1889-99. doi: 10.3305/nh.2015.31.5.7867.
- ***Effects of branched amino acids in endurance sports: a review.***  
Salinas-García ME, Martínez-Sanz JM, Urdampilleta A, Mielgo-Ayuso J, Norte Navarro A, Ortiz-Moncada R. Nutr Hosp. 2014 Nov 16;31(2):577-89.
- ***From dehydration to hyperhidration isotonic and diuretic drinks and hyperhydratant aids in sport.***  
Urdampilleta A, Gómez-Zorita S. Nutr Hosp. 2014 Jan 1;29(1):21-5. doi: 10.3305/nh.2014.29.1.6775.
- ***Changes induced by diet and nutritional intake in the lipid profile of female professional volleyball players after 11 weeks of training.***  
Mielgo-Ayuso J, Collado PS, Urdampilleta A, Martínez-Sanz JM, Seco J. J Int Soc Sports Nutr. 2013 Dec 11;10(1):55. doi: 10.1186/1550-2783-10-55.
- ***Usefulness of combining intermittent hypoxia and physical exercise in the treatment of obesity.***  
Urdampilleta A, González-Muniesa P, Portillo MP, Martínez JA. J Physiol Biochem. 2012 Jun;68(2):289-304. doi: 10.1007/s13105-011-0115-1. Epub 2011 Nov 3. Review.

## ÚLTIMAS PUBLICACIONES DE LIBROS (2015-2017)

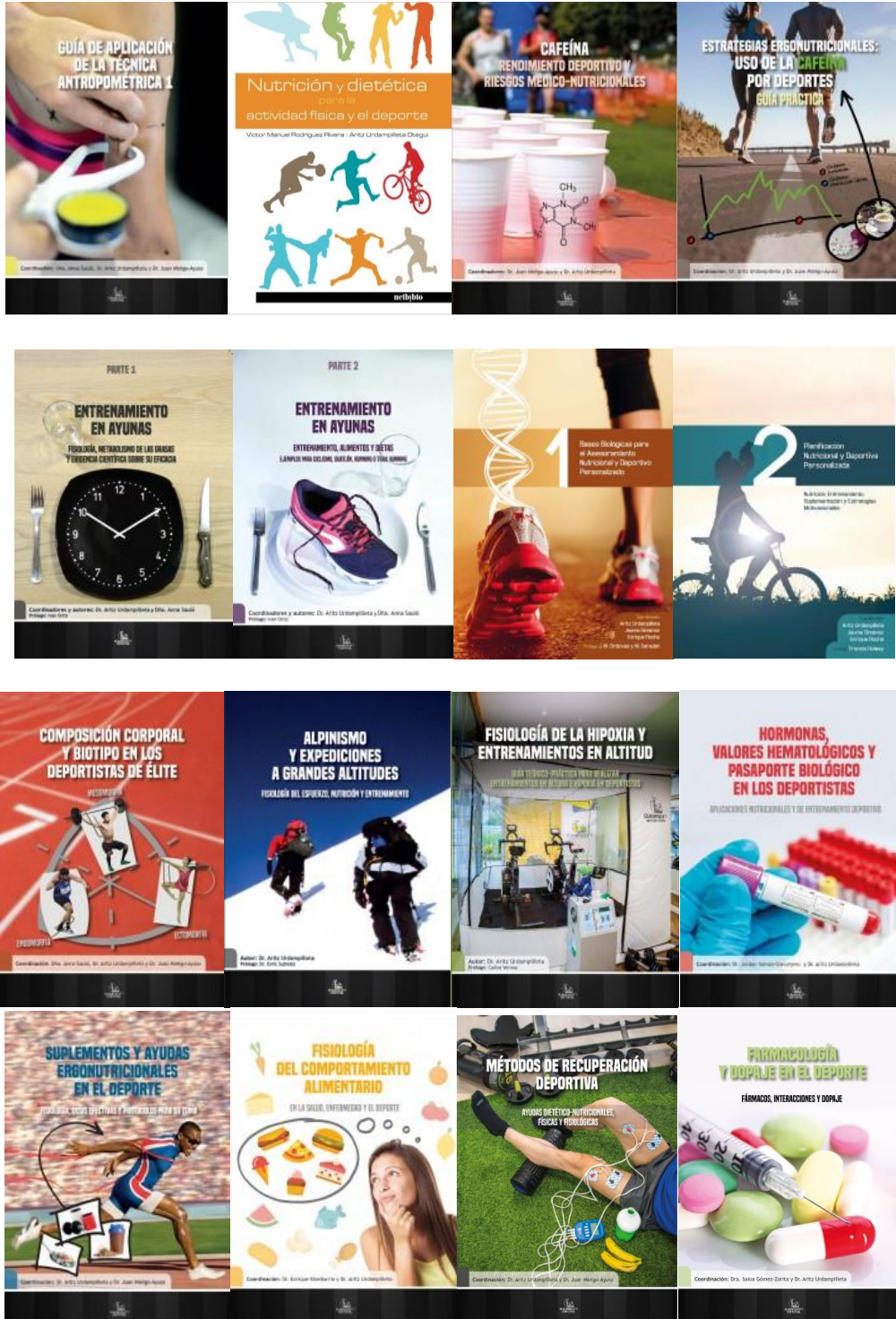
- Urdampilleta A. **Fisiología de la Hipoxia y Entrenamientos en Altitud**. Editorial ElikaEsport, 2015.  
<http://elikaesporteditorial.com/entrenamiento-en-hipoxia-d/7-fisiologia-de-la-hipoxia-y-entrenamientos-en-altitud.html>
- Rodríguez VM y Urdampilleta A. **Nutrición y Dietética para la AF y el Deporte**. Editorial Netbiblo, 2013.
- Urdampilleta A. **Alpinismo y Expediciones Grandes Altitudes: Fisiología del Esfuerzo, Nutrición y Entrenamiento**. Editorial ElikaEsport. 2015.  
<http://elikaesporteditorial.com/inicio/10-alpinismo-y-expediciones-a-grandes-altitudes.html>
- Urdampilleta A, Giménez J y Roche E. **Bases Biológicas para la Planificación Nutricional y Deportiva Personalizada**. Editorial Limencop. 2015.  
<http://elikaesporteditorial.com/inicio/8-libro-bases-biologicas-para-el-asesoramiento-nutricional-y-deportivo-personalizado.html>
- Urdampilleta A, Giménez J y Roche E. **Planificación Nutricional y Deportiva Personalizada: Nutrición, Entrenamiento, Suplementación y Ayudas Motivacionales**. Editorial Limencop. 2015.  
<http://elikaesporteditorial.com/inicio/9-planificacion-nutricional-y-deportiva-personalizada.html>
- Sauló A y Urdampilleta A. **Bases para la Nutrición Aplicada al Deporte**. Editorial ElikaEsport, 2016.  
<http://elikaesport.com/index.php/products/42-libros/169-bases-para-la-nutricion-aplicada-al-deporte>
- Sauló A, Urdampilleta A y Mielgo-Ayuso J. **Guía de Aplicación de la Técnica Antropométrica 1**. Editorial ElikaEsport, 2016.  
<http://elikaesporteditorial.com/inicio/6-guia-para-la-aplicacion-de-la-tecnica-antropometrica-1.html>
- Urdampilleta A y Sauló A. **Entrenamiento en Ayunas. Fisiología, Metabolismo de las Grasas y Evidencia Científica sobre su eficacia**. Editorial ElikaEsport, 2016.  
<http://elikaesporteditorial.com/inicio/5-entrenamiento-en-ayunas-fisiologia-metabolismo-de-las-grasas-y-evidencia-cientifica-sobre-su-eficacia.html>
- Urdampilleta A y Sauló A. **Entrenamiento en Ayunas. Entrenamiento, Alimentos y Dietas**. Editorial ElikaEsport, 2016.  
<http://elikaesporteditorial.com/inicio/4-entrenamiento-en-ayunas-entrenamiento-alimentos-y-dietas.html>
- Mielgo-Ayuso J y Urdampilleta A. **Cafeína: Rendimiento Deportivo y Riesgos Médico Nutricionales**. Editorial ElikaEsport, 2016.  
<http://elikaesporteditorial.com/inicio/3-cafeina-rendimiento-deportivo-y-riesgos-medico-nutricionales.html>
- Urdampilleta A y Mielgo-Ayuso J. **Estrategias Ergonutricionales: Uso de la Cafeína por Deporte**. Editorial ElikaEsport, 2016.  
<http://elikaesporteditorial.com/inicio/2-estrategias-ergonutricionales-uso-de-la-cafeina-por-deportes.html>
- Sauló A, Urdampilleta A y Mielgo-Ayuso J. **Composición Corporal y Biotipo en los Deportistas**. Editorial ElikaEsport, 2016.  
<http://elikaesporteditorial.com/inicio/1-composicion-corporal-y-biotipo-en-los-deportistas-de-elite.html>
- Urdampilleta A y Mielgo-Ayuso J. **Suplementos y Ayudas Ergonutricionales en el Deporte**. Editorial ElikaEsport, 2016.  
<http://elikaesporteditorial.com/inicio/20-suplementos-y-ayudas-ergonutricionales-en-el-deporte.html>
- Urdampilleta A y Mielgo-Ayuso J. **Métodos de Recuperación Deportiva**. Editorial ElikaEsport, 2017.  
<http://elikaesporteditorial.com/inicio/22-metodos-de-recuperacion-deportiva.html>



## LIBROS PUBLICADOS POR EL DR. URDAMPILLETA

EDITORIAL ELIKAESPORT® FISIOLÓGÍA, ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

<http://elikaesporteditorial.com/>



## LIBROS PARA LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA Y PRIVADA

He publicado varios Libros Docentes, bien para Formaciones Privadas o Universitarias

