

[LIBERO SHOPPING](#) | [LIBERO TV](#) | [LIBERO EDICOLA](#)[ATTIVA AGGIORNAMENTI](#) | [METEO](#) | [PUBBLICA](#) | [FULLSCREEN](#) |[CERCA](#) [NEWSLETTER](#) **Libero** Quotidiano.it[HOME](#) [ITALIA](#) [ECONOMIA](#) [POLITICA](#) [ESTERI](#) [SPETTACOLI](#) [PERSONAGGI](#) [SPORT](#) [SALUTE](#) [ALTRO](#)

HOME

 / [SALUTE ADNKRONOS](#)

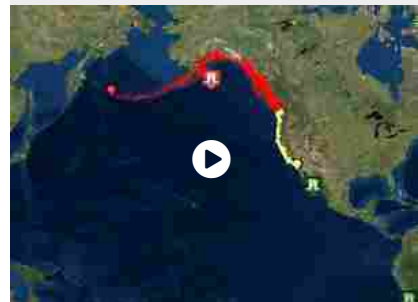
SALUTE

Salute: freddo e altitudine, arriva decalogo salva-cuore in montagna

23 Gennaio 2018

Roma, 23 gen. (AdnKronos Salute) - Freddo e altitudine possono insidiare la salute dei cardiopatici amanti della montagna. Cosa fare, allora, se si soffre di malattie cardiovascolari e non si vuole rinunciare alla settimana bianca? Fra le prime raccomandazioni degli esperti emerge la necessità di valutare insieme al medico le proprie condizioni fisiche. Ora arriva un decalogo 'ad hoc' dal gruppo di ricerca di Gianfranco Parati, professore di Medicina cardiovascolare all'Università di Milano-Bicocca e direttore dell'Unità operativa di cardiologia dell'Auxologico San Luca di Milano, che studia questa problematica dal 2004 con spedizioni in quota in varie parti del mondo, compreso l'Everest.

Le 'Raccomandazioni cliniche per l'esposizione ad alta quota di individui con condizioni cardiovascolari preesistenti' sono state pubblicate sull'European Heart Journal. "Si tratta di raccomandazioni estratte da numerosi studi - spiega Parati - che abbiamo analizzato grazie ad una estesa ricerca nella letteratura del settore, per dare raccomandazioni che non fossero semplicemente opinioni personali ma consigli basati su evidenze scientifiche, incluse quelle ricavate dai nostri progetti HighCare sul campo in alta quota. Ne emerge un ventaglio di raccomandazioni che tengono in considerazione da un lato aspetti ambientali come velocità di salita, quota raggiunta, temperatura o il fatto di dormire in quota, e dall'altro aspetti personali come allenamento, storia clinica, stabilità dei problemi cardiovascolari, terapia in corso, esami diagnostici recenti, training precedente, preparazione fisica e clinica".

Liberotv | **I VIDEO**

Terremoto di magnitudo 8.2, l'allarme negli Stati Uniti: la scossa pazzesca, la paura più grande ora



Paura in Giappone, il vulcano erutta sulla pista da sci: pioggia di rocce infuocate, un morto

Dallo studio pubblicato si evidenzia quindi la necessità di personalizzare quanto più e meglio possibile le raccomandazioni e gli accorgimenti medici per il paziente cardiopatico amante dell'alta montagna. Ma quali sono le indicazioni generalizzabili, valide per tutti? "Occorre prepararsi fisicamente - risponde Parati - e valutare con il proprio medico la propria condizione, per individualizzare il consiglio. Bisogna effettuare una precisa stima del livello di rischio cardiovascolare individuale prima di avventurarsi, anche perché alcuni problemi possono essere subclinici, cioè ancora non manifesti. Occorre inoltre prevedere un adeguamento della terapia nei soggetti più a rischio".

"In altre parole, vi sono raccomandazioni generali sulle procedure e sulla prudenza da esercitare, ma poi i consigli debbono essere individuali, basati sulle condizioni del singolo, e devono prevedere un'interazione con il medico e con lo specialista esperto di medicina di montagna. Il paziente cardiologico - sottolinea - non deve necessariamente privarsi del piacere della montagna, ma la deve affrontare con serietà, consapevolezza, prudenza e preparazione, basandosi su dati scientifici e sulla propria storia personale".

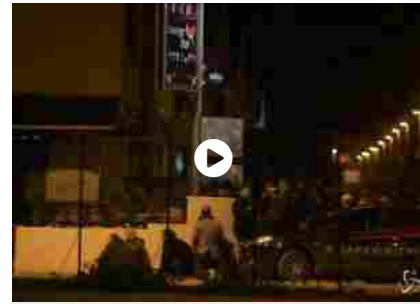
Ma in cosa consiste e come si manifesta il rischio d'alta quota in chi è portatore di problematiche cardiovascolari? "L'esposizione ad alta quota, definita come una quota maggiore di 2.500 metri sul livello del mare - spiega Camilla Torlasco, co-autrice dello studio, che si occupa di ricerca all'Auxologico di Milano e all'Università di Milano-Bicocca - comporta uno sforzo da parte dell'organismo per adattarsi. Ciò dipende dalla serie di modificazioni ambientali di intensità progressiva che si osservano all'aumentare dell'altitudine. Fra queste, la più rilevante è la riduzione della pressione barometrica o atmosferica, cioè la pressione determinata dal peso della colonna d'aria presente al di sopra del punto di misura: al ridursi della pressione barometrica si osserva una rarefazione delle molecole presenti nell'aria (azoto, ossigeno, anidride carbonica), che porta all'ipossia ipobarica".

In sostanza, l'organismo registra una carenza di ossigeno e deve mettere in atto delle misure per contrastarla. "In una persona esposta a ipossia ipobarica, durante il soggiorno in alta quota possiamo osservare un aumento della frequenza cardiaca, della frequenza respiratoria, della pressione arteriosa e polmonare; si osserva inoltre una riduzione dell'ossigeno e dell'anidride carbonica nel sangue e, talvolta, la comparsa di apnee del sonno", continua Torlasco.

La buona notizia è che "dopo un periodo di tempo variabile in base alle condizioni di partenza del soggetto e alla quota a cui ci si espone, l'organismo raggiunge un nuovo punto di equilibrio nel quale si è 'adattato' alla quota a cui si trova. Questo processo è noto come 'acclimatamento'. Nel caso di persone con pregresse patologie cardiache, vascolari o polmonari - ammonisce - l'esposizione ad alta quota può essere pericolosa, perché all'organismo, già indebolito dalla patologia di base, viene richiesto uno sforzo importante di adattamento".

"Da qui la necessità di valutare caso per caso il grado di stabilità del quadro clinico e la capacità di adattamento del cuore e dell'apparato vascolare. Questo - conclude - può comportare la necessità di rivalutare la terapia in atto, in collaborazione con il proprio medico e con uno specialista adeguatamente preparato su questi temi".

Testo



Terrore a Caserta, uccide la moglie e spara ai passanti: follia del vigilante, si uccide



Pugni, calci, minacce di morte: la furiosa rissa durante Bologna-Trento. Gentile squalificato per 3 giornate

I PIÙ LETTI



La D'Urso e l'enorme "tetta", scandalo in diretta: "Chiudere la sua trasmissione" / [Guarda](#)



/ Foto

"Berlusconi porco. Che fine devi fare". Il delirio di Asia Argento, in piazza da sola



Kim... / Foto

Corea, l'immagine satellitare che scatena il caos. Vergogna cinese: insieme a