

salute | prevenzione

CUORE

in alta quota

Oltre i 2.000 metri di altitudine, l'aria rarefatta mette in difficoltà il sistema cardiocircolatorio. Ciò non significa rinunciare, ma essere prudenti

Se si soffre di un disturbo cardiovascolare, non è detto che ci si debba privare del piacere di una vacanza in montagna. Non si può generalizzare, raccomandando a un cardiopatico di non andare in montagna, ma non basta neppure limitarsi a invitare a stare attenti.

- * Chi ha problemi di cuore deve affrontare la vacanza in alta quota con prudenza e preparazione, tenendo conto, **insieme al medico**, delle caratteristiche del suo problema.
- * A fare il punto su questo argomento è un documento, pubblicato sull'autorevole "European heart journal" e stilato da un gruppo di esperti anche italiani. Ecco che cosa è importante sapere.



Ok se l'ipertensione è controllata

«Una persona con ipertensione arteriosa severa o associata a un elevato rischio cardiovascolare, se segue bene il trattamento e controlla regolarmente i valori della pressione, può recarsi in montagna ma, per prudenza, **ad altezze non eccessive**, cioè non oltre i 2.000 metri» afferma il professor Parati, primario di Cardiologia all'Istituto auxologico italiano di Milano.

- * «Nei casi di ipertensione non complicata, invece, non ci sono problemi. Tuttavia, è bene valutare con il proprio medico l'opportunità di **adeguare la cura in corso** alla nuova situazione, misurandosi la pressione in quota con frequenza concordata» aggiunge l'esperto.

No se ci sono malattie serie o recenti

Le persone con **insufficienza respiratoria** non potrebbero andare in montagna, perché la difficoltà a respirare è continua e la scarsità di ossigeno può portare a una situazione di ulteriore ipossia, che affaticerebbe anche l'apparato cardiovascolare in modo eccessivo, **esponendo a rischio di infarto e ictus**.

In questi casi, la vacanza migliore è in pianura o addirittura al di sotto del livello del mare (per esempio, sul Mar Morto).

- * La montagna è vietata anche a chi ha avuto un infarto recente, a chi soffre di insufficienza cardiaca non ben stabilizzata o di aritmia severa oppure ha avuto un ictus recente.



Prima prepararsi fisicamente

Prima di partire per la montagna, è opportuno recarsi dal proprio medico per **una visita generale**, una prova da sforzo e per tutti gli esami specifici che fossero necessari a giudizio del medico (come ecocardiogramma o prove spirometriche, per esempio).

- * «Inoltre, è opportuna un'attenta anamnesi per capire se ci sono sintomi ai quali prestare attenzione e verificare se c'è una preparazione fisica che consenta di **affrontare senza rischi il soggiorno** in quota. Se non ci sono problemi, si può tranquillamente partire» ribadisce l'esperto.

UN DOCUMENTO PER I MEDICI

Un gruppo di esperti internazionali, guidati dal professor Gianfranco Parati con il supporto di un team di ricercatori dell'unità operativa di Cardiologia dell'Istituto auxologico italiano - ospedale San Luca di Milano e dell'università degli Studi di Milano-Bicocca, ha recentemente pubblicato un "consensus document" sullo "European heart journal" (oggi la prima rivista di cardiologia al mondo), dopo aver studiato le condizioni psicofisiche di persone con problemi di cuore in decine di spedizioni in alta montagna, perfino sull'Everest.

- * L'obiettivo del documento è fornire ai medici consigli basati su evidenze scientifiche, come quelle ricavate dai progetti "Highcare", svolte su campi in alta quota.

→ SONO PERMESSE LE DISCESE CON GLI SCI, MA SOLO SE
CONCEDENDOSI PAUSE FREQUENTI

Scegliere lo sport giusto

Lo sci alpino (discesa) è concesso, ma **senza compiere sforzi eccessivi** senza cambi di altitudine notevoli e repentini, per esempio da 2.000 metri scendere rapidamente a 1.000, per poi prendere la funivia e ritrovarsi in breve tempo in alta quota.

Questo comporterebbe un affaticamento eccessivo per il cuore, che deve adattarsi a concentrazioni di ossigeno diverse.

★ Lo sci di fondo va bene, a patto che si pratichi **su pendii non troppo ripidi**, per non essere obbligati a sforzi eccessivi.

★ Nessun problema se si è già acclimatati alla quota, per le passeggiate senza eccessivo dislivello, sempre in compagnia e con un abbigliamento adeguato.

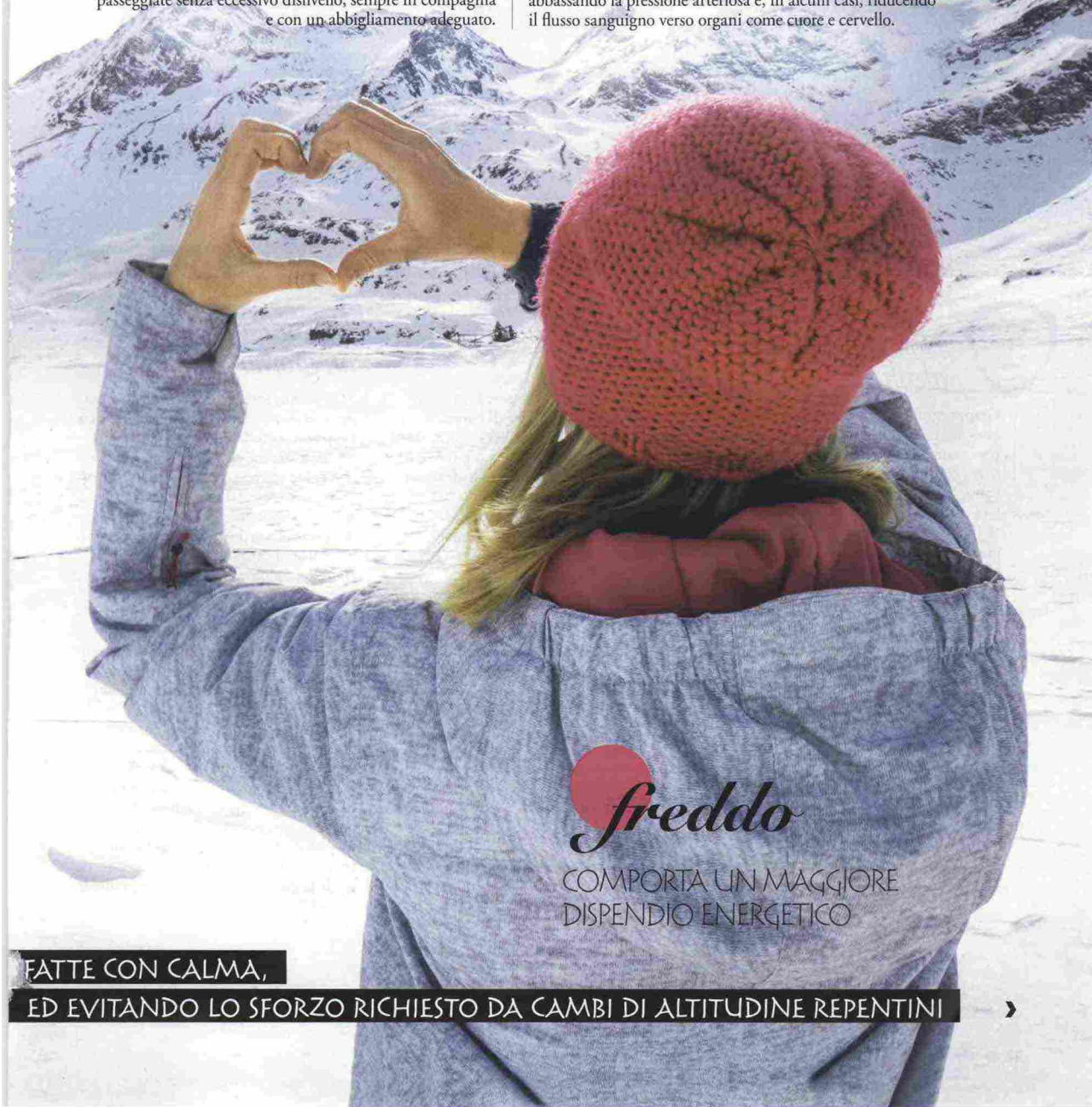
Mangiare in modo equilibrato



È bene ricordare che l'esercizio fisico a temperature basse comporta un dispendio energetico più intenso, che diventa uno sforzo eccessivo per un cuore già affaticato.

★ È importante **fare scorta di energie** mangiando in modo equilibrato, con zuccheri semplici e complessi che aiutano a resistere allo sforzo, proteine magre per il tono muscolare, minerali e vitamine per la funzionalità nervosa.

★ Evitare i piatti molto elaborati prima dello sforzo fisico, perché la digestione difficile **richiama sangue allo stomaco**, abbassando la pressione arteriosa e, in alcuni casi, riducendo il flusso sanguigno verso organi come cuore e cervello.



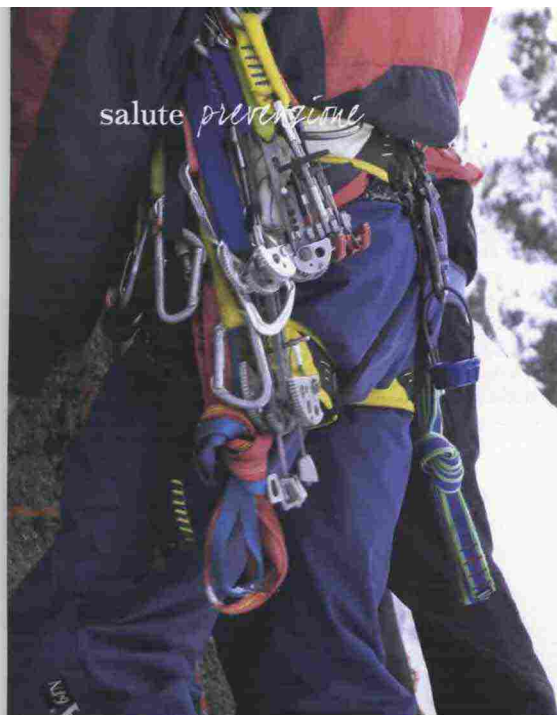
freddo

COMPORTA UN MAGGIORE
DISPENDIO ENERGETICO

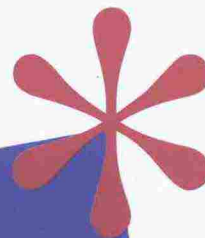
FATTE CON CALMA,

ED EVITANDO LO SFORZO RICHIESTO DA CAMBI DI ALTITUDINE REPENTINI





salute prevenzione



IL PROBLEMA

è la carenza di ossigeno

L'alta quota (oltre 2.500 metri) comporta modificazioni ambientali che obbligano l'organismo ad adattarsi. Si riduce la pressione atmosferica, che ha come conseguenza una rarefazione delle molecole presenti nell'aria (azoto, ossigeno, anidride carbonica). L'organismo registra una carenza di ossigeno e mette in atto delle misure per contrastarla, aumentando l'attività del sistema nervoso simpatico e, di conseguenza, la frequenza cardiaca, e quella respiratoria, la pressione arteriosa e polmonare. Nel giro di qualche giorno, l'organismo si acclimata, ma lo sforzo per l'adattamento è importante e può affaticare un cuore già sofferente.

→ L'ADATTAMENTO RICHIEDE UNO SFORZO CHE PUÒ AFFATICARE IL CUORE



Non consumare alcolici

Grappe, grolle, vin brulé sono spesso associati con l'immagine della montagna, per la convinzione che riscaldino. Anche se nei cardiopatici l'alcol non è consigliato se non a dosi minime, la tentazione di un bicchiere è forte.

★ In effetti l'alcol sul momento regala un piacevole effetto di tepore, perché ha un **effetto vasodilatatore** a livello dei vasi sanguigni periferici. «Questa vasodilatazione, però, provoca una **dispersione di calore**: per questo, soprattutto se fuori fa molto freddo, anche la temperatura del corpo si abbassa rapidamente e ci possono essere **ripercussioni negative sul sistema cardiovascolare**» avverte il professor Parati.

Non sottovalutare i sintomi

Corrono un rischio maggiore le persone che **non sanno di soffrire di cuore**, rispetto a coloro che sono già in cura, perché non esercitano alcuna prudenza.

★ Spesso i primi sintomi **si manifestano proprio in montagna**, complici l'altitudine, il freddo, lo sforzo. È importante non sottovalutare segnali come **dolore o peso al petto**, senso di oppressione alla gola, affaticamento, fastidio al braccio, difficoltà di respiro più intensa del solito.

★ «In questi casi, è bene fermarsi in un luogo caldo, riposarsi e, se i sintomi non si risolvono, **chiedere un intervento medico**, sottoponendosi poi ai necessari controlli specialistici» consiglia l'esperto.

Riposarsi almeno un giorno

Se possibile, sarebbe opportuno che una persona con disturbi al cuore facesse **una tappa durante la salita** in montagna, fermandosi più volte lungo il percorso, così come sarebbe meglio non dormire a quote molto elevate in assenza di acclimatazione.

★ «Una volta arrivati a destinazione, chi ha problemi cardiovascolari dovrebbe concedersi almeno un giorno di pausa prima di dedicarsi a trekking e passeggiate, per **favorire i processi di adattamento** all'altitudine» suggerisce l'esperto. «Il cuore, infatti, ha bisogno di un po' di tempo per adattarsi alle nuove condizioni ambientali e gli occorre più riposo in questa fase».

★ Il primo giorno, lo sforzo non deve essere eccessivo perché la soglia di comparsa dei sintomi di malessere, come la difficoltà di respiro e il fiato corto, è più bassa. Per questa ragione, per una persona con problemi al cuore, sarebbe **meglio stare almeno una settimana** in montagna piuttosto che un weekend, che rende impossibile l'adattamento graduale.

QUAL È L'ALTITUDINE CONSENTITA?

L'altitudine migliore per chi soffre di problemi al cuore e segue una cura adeguata è inferiore ai 2.000 metri, ma a volte è possibile superare anche i 3.000, se i problemi cardiovascolari sono stabilizzati da tempo, se la salita è lenta e progressiva e se si sono fatti tutti i dovuti controlli.

★ Si tratta tuttavia di situazioni che vanno valutate caso per caso, meglio se con l'aiuto di un medico esperto in medicina di montagna.

★ In tali casi, inoltre, è opportuno dotarsi dell'equipaggiamento necessario, come abbigliamento in tessuti tecnici che permettano all'organismo di traspirare trattenendo il calore e dispositivi per mantenersi in contatto con gli altri. Infine, soprattutto per queste persone è opportuno non sciare o fare escursioni in solitaria.

