

CUORE E BATTICUORE



Sui monti con l'ipertensione La pressione sale a quota 2000

Il cardiologo: «Controlli, bere molto e non strafare»



di LOREDANA
DEL NINNO

PASQUA per molti si tradurrà in qualche giorno da trascorrere fuori città. I pazienti soggetti a ipertensione o a patologie cardiovascolari diretti verso mete prossime ai duemila metri dovranno prevedere qualche attenzione in più. Lo suggerisce uno studio condotto da Gianfranco Parati, docente di medicina cardiovascolare all'Università di Milano-Bicocca, direttore scientifico dell'Istituto **auxologico** italiano e primario della cardiologia al San Luca di Milano.

Professore, cosa afferma la ricerca?

«Lo studio che abbiamo condotto su volontari sani ha dimostrato che più si sale in montagna e più la pressione aumenta. Precedenti ricerche hanno evidenziato l'incremento progressivo su altezze superiori ai 2500 metri, l'incidenza è stata ora dimostrata anche per altitudini intorno ai 2000 metri, convenzionalmente considerate 'altezze moderate'».

Quindi niente più vacanze in montagna per i soggetti a rischio?

«Niente affatto, ma proprio nell'ottica di un soggiorno in assoluta tranquillità, i pazienti affetti da ipertensione, problemi cardiaci o che hanno avuto ischemie al cuore e al cervello, è bene sottoporgano a un controllo con lo

specialista di riferimento prima della partenza e ad eventuali esami che il medico riterrà utile prescrivere, in funzione delle situazioni individuali. Le precauzioni aumentano con l'età e in presenza di patologie: i soggetti giovani e sani non corrono ovviamente alcun rischio».

Ci sono particolari raccomandazioni da osservare giunti a destinazione?

«La prima è di non strafare. L'organismo necessita di qualche giorno per adattarsi alle nuove condizioni. Sono inizialmente vietati sforzi eccessivi: salendo in quota si riduce la disponibilità di ossigeno, il cuore batte più velocemente, dopo qualche ora la pressione tende a salire e si respira più in fretta. Così si perde anidride carbonica, il sangue riduce la sua acidità fisiologica e può comparire il 'mal di montagna'. È indispensabile moderare in tali casi l'attività fisica, dosando con buon senso le forze».

E chi parte per una vacanza di trekking o di movimento?

«Il consiglio è di impostare una preparazione fisica in largo anticipo per evitare di sottoporre l'organismo a ritmi a cui non è preparato e di effettuare controlli medici per valutare la stabilità delle condizioni di salute in particolare dell'apparato cardiovascolare».

Come ci si deve comportare a tavola?

«La permanenza ad alta quota espone anche a una riduzione della temperatura e dell'umidità dell'aria, fenomeni che correlati all'iperventilazione pol-

monare e ad un aumento della diuresi possono essere causa anche di una perdita di liquidi da parte dell'organismo. Quindi la prima regola è bere molto, almeno due litri al giorno. La seconda, soprattutto durante primi giorni, è privilegiare cibi leggeri, frutta e verdura per il necessario apporto di vitamine e sali minerali. Il consumo di alcol può aumentare la possibilità di mal di montagna, quindi si consiglia di limitare l'assunzione».

La carenza di ossigeno propria dell'altitudine influisce anche sul sonno?

«I nostri studi hanno verificato che oltre una certa quota anche i soggetti sani nel sonno tendono ad avere apnee di tipo 'centrale' per compensare l'eccessiva eliminazione di anidride carbonica. Si tratta del cosiddetto 'respiro periodico'. In soggetti sani non c'è nessun pericolo, si tratta di una risposta assolutamente fisiologica. Nei soggetti a rischio questo aspetto va valutato con attenzione insieme allo specialista».

Oltre ai farmaci abituali cosa deve mettere in valigia chi soffre di ipertensione?

«Sicuramente il misuratore di pressione per monitorare i valori, in particolare durante i primi giorni, per i motivi che ho spiegato prima. Qualche compressa di paracetamolo può aiutare se compare cefalea. Sarebbe opportuno concordare prima della partenza con lo specialista di riferimento l'eventuale adeguamento della terapia in caso di un significativo aumento della pressione, per poter procedere immediatamente secondo un piano concordato».

© RIPRODUZIONE RISERVATA