

GUIDA PER PREVENIRE IL MAL DI MONTAGNA (AMS)

Sitografia

- <https://www.viaggiasesicuri.it>;
- <https://www.epicentro.iss.it>viaggiatori>;
- <https://wwwnc.cdc.gov/travel/>



Area Igiene e Sanità Pubblica e della Nutrizione
Firenze – Via di San Salvi 12
Tel. 055 6933640
E-mail areaigienepubblica.nutrizione@uslcentro.toscana.it

A cura di
Area Igiene e Sanità Pubblica e della Nutrizione
in collaborazione con SOSD Assistenza Sanitaria di Firenze e
SOSD Assistenza Sanitaria Empoli-Prato-Pistoia

Il male acuto di montagna è un disturbo che può presentarsi quando si sale ad alta quota senza lasciare al corpo il tempo di acclimatarsi, ovvero di abituarsi alle nuove condizioni ambientali. Noto anche come Acute Mountain Sickness (AMS), il mal di montagna non va mai sottovalutato. Se stai pensando di avventurarti in alta quota, è importante che tu sappia riconoscere i sintomi del mal di montagna e sia in grado di intervenire nel caso in cui si manifestino.

PERCHÉ SUCCEDE

Il rischio di sviluppare il mal di montagna si corre a partire dai 2.200-2.500 metri. Il motivo è che all'aumentare dell'altitudine diminuisce la pressione atmosferica, e con essa la concentrazione di ossigeno nell'aria. Quando si parla di aria "rarefatta" ci si riferisce proprio a questo. Respirare aria meno ossigenata richiede un certo acclimattamento. Il mal di montagna può colpire chiunque, a prescindere dall'età e dal livello di preparazione fisica o tecnica. Di norma, chi non è abituato a stare ad alta quota farà più fatica ad acclimatarsi rispetto a chi è più esperto.

QUALI SONO I SINTOMI DEL MAL DI MONTAGNA

I primi segni a cui fare attenzione quando ci si spinge ad alta quota sono:

- mal di testa
- nausea/vomito
- spossatezza
- vertigini
- inappetenza
- insonnia

COME PREVENIRE IL MAL DI MONTAGNA?

Il mal di montagna è causato da un'ascesa troppo rapida ad altitudini dove l'aria è rarefatta, quindi il modo migliore per prevenirlo è salire lentamente per dare al corpo il tempo di acclimatarsi alla diminuzione di ossigeno nell'aria.

Quando si parla di acclimattamento, è bene sapere che il tempo richiesto è molto soggettivo. Il corpo umano ha un'incredibile capacità di adattamento all'altitudine, a patto che gli si dia il tempo necessario.

Ognuno è diverso, quindi è importante che ascolti il tuo corpo mentre sali di quota.

- un buon punto di riferimento è limitare l'ascesa a max. 300-500 metri verticali al giorno quando si superano i 2.500 m.
- se te la senti puoi anche superare i 500 metri al giorno, ma è comunque consigliato pernottare alla quota massima di ascesa giornaliera
- metti in conto una giornata di riposo ogni 3-4 giorni di scalata: anche questo è un buon modo per acclimatarsi.
- in alcuni casi può essere utile assumere farmaci specifici che aiutano a prevenire il mal di montagna soprattutto in caso di rapida salita a quote elevate. L'eventuale profilassi farmacologica è da valutare attentamente con il proprio medico curante.

ALTRI CONSIGLI UTILI

Bevi molti liquidi

Più sali in quota, più l'aria diventa fredda e secca. Quindi diventa ancora più importante bere tanti liquidi per mantenere l'idratazione. A causa della combinazione tra l'aria secca, l'aumentata frequenza respiratoria e il naturale bisogno di urinare più spesso ad alta quota, il corpo perde più liquidi di quanto non ci si renda conto. Mantenere una buona idratazione migliorerà le funzioni corporee e il trasporto di ossigeno, oltre a favorire l'acclimattamento aiutandoti così a prevenire il mal di montagna.

Mangia a sufficienza

Anche se salendo in quota l'appetito tende a calare, è importante mangiare abbastanza per fornire al corpo l'energia che gli serve per funzionare bene nonostante la carenza di ossigeno. Via libera allora a pasti leggeri ma calorici e tanti carboidrati.

Evita caffeina e alcolici

L'alcol disidrata il corpo e dilata i vasi sanguigni, mentre la caffeina li restringe. Quindi è meglio evitare queste due sostanze sia prima che durante la scalata ad alta quota.