

**GENTE SALUTE** BENEFICI E CONTROINDICAZIONI DELLE VACANZE IN MONTAGNA

**MAL DI TESTA, SPIA DEL PERICOLO**  
Una coppia affronta un percorso trekking ad alta quota. L'esercizio fisico deve essere graduale perché sui monti l'aria è rarefatta. «Fate attenzione alle emicranie da altitudine», dice il medico. Sotto, a destra, una ragazza si rilassa su un sentiero.

**LA REGOLA D'ORO****NIENTE SFORZI**

- Salire con gradualità e trascorrere almeno una notte in montagna prima di svolgere una qualsiasi attività fisica.
- Evitare grandi sforzi il primo giorno perché i sintomi, come la mancanza di fiato, non compaiono repentinamente.
- Prima del viaggio sottoporsi a una visita cardiologica e a un test da sforzo per modificare eventualmente la terapia in atto.
- Per un cardiopatico meglio optare per la funivia, piuttosto che la passeggiata a piedi.
- Con i bambini sotto l'anno di età scegliere soggiorni non superiori a 2.000 metri.



# CUORI IN FERIE AD ALTA QUOTA

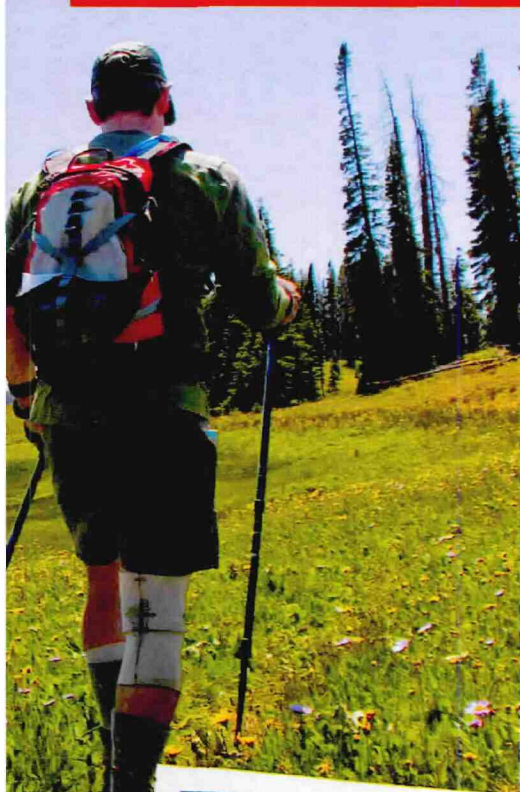
**«ANCHE CARDIOPATICI E IPERTESI POSSONO SALIRE IN VETTA, MA MAI OLTRE I 2.500», DICE L'ESPERTO. «2.000 METRI È IL LIMITE PER LE DONNE INCINTE»**

## LA PRIMA COLAZIONE È IL PASTO SALVA-VITA

**C**hi salta regolarmente la colazione del mattino corre maggiori rischi per la salute del cuore, soprattutto se è un uomo. Lo dice uno studio americano appena pubblicato da alcuni ricercatori della Harvard School of public health. Non fare colazione

aumenta del 27 per cento il rischio di malattie cardiovascolari indotte da un aumento della pressione, del colesterolo e dalla comparsa del diabete. Il motivo sta nel fatto che se abitualmente non si fa colazione, il fisico è sottoposto a uno sforzo prolungato

ed è indotto a sviluppare insulino-resistenza, colesterolo alto, pressione alta, tutti fattori di rischio cardiaco. Secondo i ricercatori, gli spuntini a tarda notte influiscono ancor più negativamente: il rischio di malattie cardiache aumenta del 55 per cento.



di Paola Occhipinti

**P**er dare tregua alla calura estiva non c'è niente di meglio che una vacanza in montagna. Sono infatti oltre cento milioni le presenze turistiche che ogni estate scelgono le Alpi come soggiorno estivo: non solo gli anziani, ma anche quelli che il caldo non lo tollerano, quelli che dormono male e chi deve combattere ogni giorno con la pressione bassa. Ma la montagna fa davvero bene a tutti? «Purtroppo no», dice Piergiuseppe Agostoni, responsabile dell'Unità operativa di scompenso cardiaco del Centro Cardiologico Monzino di Milano. «In montagna la pressione dell'ossigeno dell'aria che respiriamo è ridotta, soprattutto in alta quota, cioè sopra 2.500 metri. Questo fa sì che i malati con difficoltà respiratorie, ad esempio i bronchitici cronici, i fumatori e i soggetti con ipertensione sanguigna e polmonare potrebbero trovarsi in difficoltà. Quindi prima di programmare una vacanza sui monti devono avere il via libera del proprio medico curante. È falso, invece, il divieto di frequentare le vette per chi abbia avuto un infarto (tranne quello recente) o per chi è portatore di bypass. I bambini risentono dell'alta quota? «Non ci sono studi

scientifici con un campione adeguato a questo proposito, ma eviterei di portare bambini con meno di un anno di età sopra i 2mila metri». Mentre per anziani e donne in gravidanza, «se stanno bene, dopo i 1.200 metri conviene fermarsi per un'ora e poi proseguire. Le donne incinte, invece, anche se non presentano patologie particolari, non devono superare i 2.000 metri». Prima di partire, meglio «misurare la pressione arteriosa che in montagna si alza soprattutto nei soggetti già ipertesi a livello del mare. Per queste persone spesso occorre un aggiustamento della terapia, anche se in genere si tratta di un adattamento transitorio perché dopo qualche giorno la pressione tende a tornare ai valori usuali. A controlli particolarmente scrupolosi dovranno anche sottoporsi i pazienti diabetici, quelli affetti da scompenso cardiaco e i bronchitici cronici».

Chi soffre di emicrania peggiora la situazione? «No, ma in alcuni soggetti, anche non predisposti, può comparire un'emicrania cosiddetta da altitudine, ma si parla dai 2.500 metri in su».

In caso di malessere cosa bisogna fare? «Se si è molto in alto, sopra i 3.500 metri, può essere indispensabile somministrare ossigeno e scendere in fretta. Mentre a quote più basse conviene sempre consultare il medico della località turistica prima di prendere decisioni affrettate. I campanelli d'allarme sono mancanza di fiato, sanguinamento dal naso per gli ipertesi e vertigini che possono eventualmente verificarsi a quote superiori ai duemila metri. E per chi soffre di tachicardia e aritmia, meglio consultare il proprio medico».

