

DIMMI CHI SEI E TI DIRÒ QUANTO PUOI SALIRE IN ALTO

Lo sport fa bene a tutti, anche a chi soffre di cuore: lo dimostrano i dati del Monzino. In montagna si all'alta quota, ma ognuno con le proprie precauzioni, come indicano i risultati del nuovo studio appena pubblicato su "High Altitude Medicine and Biology".

Milano, 1 ottobre 2021 - Cosa succede al nostro cuore e ai nostri polmoni quando saliamo ad alta quota? Dipende dalle caratteristiche del nostro fisico: lo confermano i dati appena pubblicati del primo e unico studio sul tema, realizzato dal Centro Cardiologico Monzino e finanziato da Fondazione IEO-MONZINO. I risultati dimostrano che l'alto indice di massa corporea, segno di sovrappeso, l'età avanzata e il sesso maschile sono fattori associati alla difficoltà di respirare (ipossiemia) quando si sale in alta quota, in particolare durante l'inverno.

Lo studio ha analizzato la risposta cardiopolmonare all'esposizione acuta all'altitudine valutando le condizioni specifiche di ciascun soggetto, così da stabilire se una persona può raggiungere l'alta quota, quale tempo di acclimatamento deve rispettare, fino a quali altezze può spingersi e qual è il livello di rischio individuale. Lo studio ha reclutato un totale di 4.874 soggetti di diversa età e diversi parametri. Il 67% dei volontari (1793 maschi e 1.474 femmine) hanno effettuato tutte le misurazioni richieste attraverso la stazione biometrica, *Keito K9*, la prima postazione al mondo per il controllo cardiaco ad alta quota inaugurata nel dicembre 2019. La stazione di cardiomonitoraggio è stata ideata dal Prof. Piergiuseppe Agostoni – Direttore del Dipartimento di Cardiologia Critica e Riabilitativa del Centro Cardiologico Monzino, Professore ordinario di malattie cardiovascolari dell'Università degli Studi di Milano e uno dei massimi esperti di alta quota in ambito cardiovascolare - insieme ai suoi collaboratori Carlo Vignati e Massimo Mapelli ed è interamente finanziata dalla Fondazione IEO-MONZINO. *Keito K9* è posizionata a monte delle Funivie Monte Bianco presso Punta Helbronner, è multilingue e serve a misurare il peso, l'altezza, la percentuale di massa magra e grassa, l'indice di massa corporea (IMC), ma soprattutto misura la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca e la saturazione di ossigeno nel sangue di ciascun individuo.

«Per informare e sensibilizzare ulteriormente la popolazione, accanto alla stazione biometrica *Keito K9* abbiamo installato anche pannelli informativi relativi agli effetti cardiovascolari che derivano dall'esposizione acuta alle altezze: insieme al lavoro della stazione biometrica permettono a chiunque di verificare alcuni parametri e consentono di valutare se si rientra nei limiti di normalità in rapporto all'altitudine. La disponibilità di moderni impianti di risalita garantisce la fruibilità dell'alta quota, in tempi sempre più brevi e ad ogni categoria di soggetto, dal sano al cardiopatico, dal giovane all'anziano. La salita però può avere dei rischi per il sistema cardiovascolare. Abbiamo quindi ideato uno strumento in grado di valutare con precisione il livello di rischio e garantire la salita in sicurezza» - spiega il Prof. Agostoni.

«In occasione della Milano Heart Week, il Monzino ha dedicato una speciale attenzione al movimento e allo sport come arma vincente di prevenzione per le malattie cardiovascolari. L'attività sportiva, come confermano numerosi studi scientifici, è un'assicurazione sulla vita per tutte le età, aiuta a proteggere il cuore e a migliorare il benessere generale. La montagna è il luogo di sport e aria buona per eccellenza. Grazie ai nuovi strumenti di valutazione del rischio individuale, anche l'alta quota diventa accessibile e più sicura anche per chi soffre di cuore» - conclude Agostoni.