

Che cosa è il MAL DI MONTAGNA?

Facendo parte della commissione medica del CAI, ho assunto il compito di divulgare notizie utili, alla portata di tutti, sui problemi legati all'escursionismo in alta quota e all'alpinismo.

Più si sale in alto, più l'aria che respiriamo è povera di ossigeno. Nello sforzo fisico, il consumo di ossigeno aumenta. In alta quota, quando camminiamo a lungo, col peso sulle spalle, o ci arrampichiamo, o dormiamo, anche se siamo molto allenati, rischiamo tutti di soffrire di MAL DI MONTAGNA. Ma di che cosa si tratta, e che cosa rischiamo?

La causa è la diminuzione di ossigeno nell'aria: nella produzione di energia chimica le sostanze che entrano nel ciclo di Krebs si accoppiano all'ossigeno e, qualora ve ne sia carenza, viene prodotta energia in maniera meno redditizia, con la conseguenza di avere un ristagno delle sostanze nel liquido intracellulare. Si forma così un blocco alla produzione di energia. È bene tenere presente che si rischia addirittura la vita. Nelle forme lievi del mal di montagna i sintomi sono la cefalea, la sonnolenza e l'insonnia, poi, nella forma intermedia, sopraggiungono i sintomi respiratori: fame d'aria, crisi d'asma, tosse, edemi (gonfiore) al viso ed alle mani, dovuti al ristagno di liquidi nei polmoni, ed infine, nelle forme più gravi, sopravvengono convulsioni, crisi di delirio, coma e morte dovuti al ristagno di liquidi all'interno delle meningi (membrana che racchiude cervello e midollo spinale).

La cosa da fare sempre è scendere di quota: in questo modo si migliora subito. È altresì indispensabile un periodo di acclimatazione: necessita dormire sette notti a 3.500 mt. prima di dormire una notte a 5.000 mt. Opportuno è "salire a sega": salire di 400 - 500 metri e ridiscendere di 100.

Si è molto diffuso l'uso di farmaci, in particolare del DIAMOX: **NON È OPPORTUNO L'USO indiscriminato del Diamox per un semplice motivo precauzionale: L'USO COMPORTA RISCHIO aumentato di infarto cardiaco, aggravato dalla povertà di ossigeno dell'aria e dallo sforzo fisico.**

IL DIAMOX VA USATO SOLO IN PRESENZA DI SINTOMI

L'allenamento ed il fatto di avere già sofferto di mal di montagna non sono di nessun aiuto! I provvedimenti sono: scendere a bassa quota, il sacco iperbarico (si respira aria con più ossigeno), il Diamox nelle forme lievi, la nifedipina (Adalat) nell'edema polmonare, i cortisonici (Decadron) nell'edema cerebrale. Ribadisco il fatto che il Diamox non deve essere preso in assenza di sintomi e che è indispensabile il periodo di acclimatazione.