

Ho sofferto la quota

Simona Lauri OdG Milano

Intervista a Dott. Luigi Vanoni medico chirurgo,
Master Internazionale in Mountain Medicine e socio FMSI



Mont Blanc du Tacul

A chi non è mai successo di avvertire un'improvvisa cefalea (mal di testa) oppure di dire banalmente "ho sentito la quota" dopo un repentino dislivello o variazione di quota?

"La buona funzionalità del nostro organismo è subordinata ad avere sufficienti quantità di ossigeno a disposizione; **in riferimento alla quota**, quando tale disponibilità è ridotta possono instaurarsi - **in soggetti non acclimatati specie se hanno raggiunto la quota in tempi rapidi - vari disturbi, inquadrati**

sotto il termine di male acuto di montagna (AMS - Acute Mountain Sickness) o di una delle condizioni potenzialmente fatali quali l'edema cerebrale d'alta quota (HACE - High Altitude Cerebral Edema) e l'edema polmonare d'alta quota (HAPE - High Altitude Pulmonary Edema)".

Con queste parole il Dott. Luigi Vanoni, Gigi per gli amici, ci ha congedato il mese scorso (l'intera intervista la potete trovare a [questo link](http://www.quotidiemagazine.it/archivio/2021/numero-8-agosto-2021/allenamento-) **www.quotidiemagazine.it/archivio/2021/numero-8-agosto-2021/allenamento-**

attrezzatura-adattamento-e-acclimatamento-simona-lauri-odg-milano) quando gli ho posto il quesito relativo alle principali patologie legate all'Alta Quota.

Questo mese ho approfondito l'argomento relativo proprio al Male Acuto di Montagna AMS e di seguito potete leggere le sue interessanti risposte.

Ricordo ai nostri lettori che Gigi

è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università Insubria di Varese è socio della Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) e iscritto all'AMS Varesina, nell'ambito della quale dal 2020 riveste il ruolo di Consigliere.

Per la FMSI si occupa da alcuni anni di PSSD (Pronto Soccorso Sportivo Defibrillato) in qualità di docente e in veste di Delegato per la provincia di Varese.

Ha conseguito i diplomi base e avanzato in Medicina di Montagna presso l'Università di Padova e il Master Internazionale in Mountain Medicine presso l'Università Insubria di Varese.

Con la spedizione "Touching the Sky" ha inizio la sua collaborazione, come medico di medicina di montagna, **con Luca Colli, guida Kailas www.kailas.it/viaggi_con_esperto.php** e runner di montagna, a cui **ha fatto seguito la**

spedizione "Urlando contro il Cielo" e la collaborazione per la preparazione dello stesso Colli circa l'ascensione del Monte Everest nel 2019.

Da gennaio 2020 (per il triennio 2020-2022) è membro della Commissione Centrale Medica del Club Alpino Italiano con il ruolo di vicepresidente.

La sua attività professionale lo vede impegnato nei settori dell'emergenza/urgenza

come medico di pronto soccorso, della medicina dello sport come socio aggregato FMSI, e inoltre **si occupa di preparazione atletica, osteopatia e medicina di montagna**, anche come medico di spedizione.

In ambito CAI da anni è docente nei Corsi per Istruttori Nazionali di alpinismo, arrampicata e sci alpinismo, per quanto riguardano le lezioni di medicina e di preparazione atletica.

E' sportivo praticante - trail

running, mtb, ciclismo - e assiduo frequentatore della montagna, attraverso, soprattutto, le ascensioni in alta quota e lo sci alpinismo.

In questi ultimi anni sono state numerose le sue ascensioni oltre i 4000 metri di altitudine, le quali - tra le altre - comprendono quasi tutte **le cime del massiccio del Monte Rosa, inclusa la punta Dufour**, a cui si aggiungono il Gran Paradiso, il Monte Bianco per due volte - via italiana e via francese - **altre in territorio svizzero e due oltre i 5000 m., il monte Ararat (5137**



Everest



Valle del Khumbu - Everest - Nepal

m.) in Turchia e il Kala Patthar (5643 m.) in Nepal.

La montagna è da sempre Scienza e Coscienza a qualsiasi quota e difficoltà. Siate sempre consapevoli dei vostri limiti, abilità, non siate improvvisatori, pressapochisti ma soprattutto allenatevi ad affrontarla.

Dalle vostre valutazioni/errori possono dipendere delle vite umane, non solo la vostra.

Buona montagna a tutti voi, ma

soprattutto grazie a Gigi per la disponibilità e pazienza.

Il male acuto di montagna (AMS): quali sono i sintomi e qual è il trattamento?

L'AMS ha come sintomo cardine la cefalea a cui si possono aggiungere altri disturbi quali nausea, vomito, inappetenza, eccessiva fatica, vertigini e disturbo del sonno (quest'ultimo non necessariamente è correlato al male acuto di montagna: esso

può presentarsi, in conseguenza all'esposizione alla quota, anche in soggetti non affetti da AMS). **Il male acuto di montagna, la cui individuazione è permessa dall'utilizzo di un punteggio** - Lake Louise Score, il quale si basa su una serie di valutazioni soggettive - **è normalmente gestito attraverso un approccio comportamentale e sintomatico: non salire ulteriormente di quota**

(nei casi più intensi è utile scendere di quota), alla ripresa della salita evitare sforzi eccessivi, **contenere in poche centinaia di metri l'entità del dislivello positivo quotidiano**, nelle situazioni che lo richiedono **è utile terapia sintomatica dietro controllo medico.**

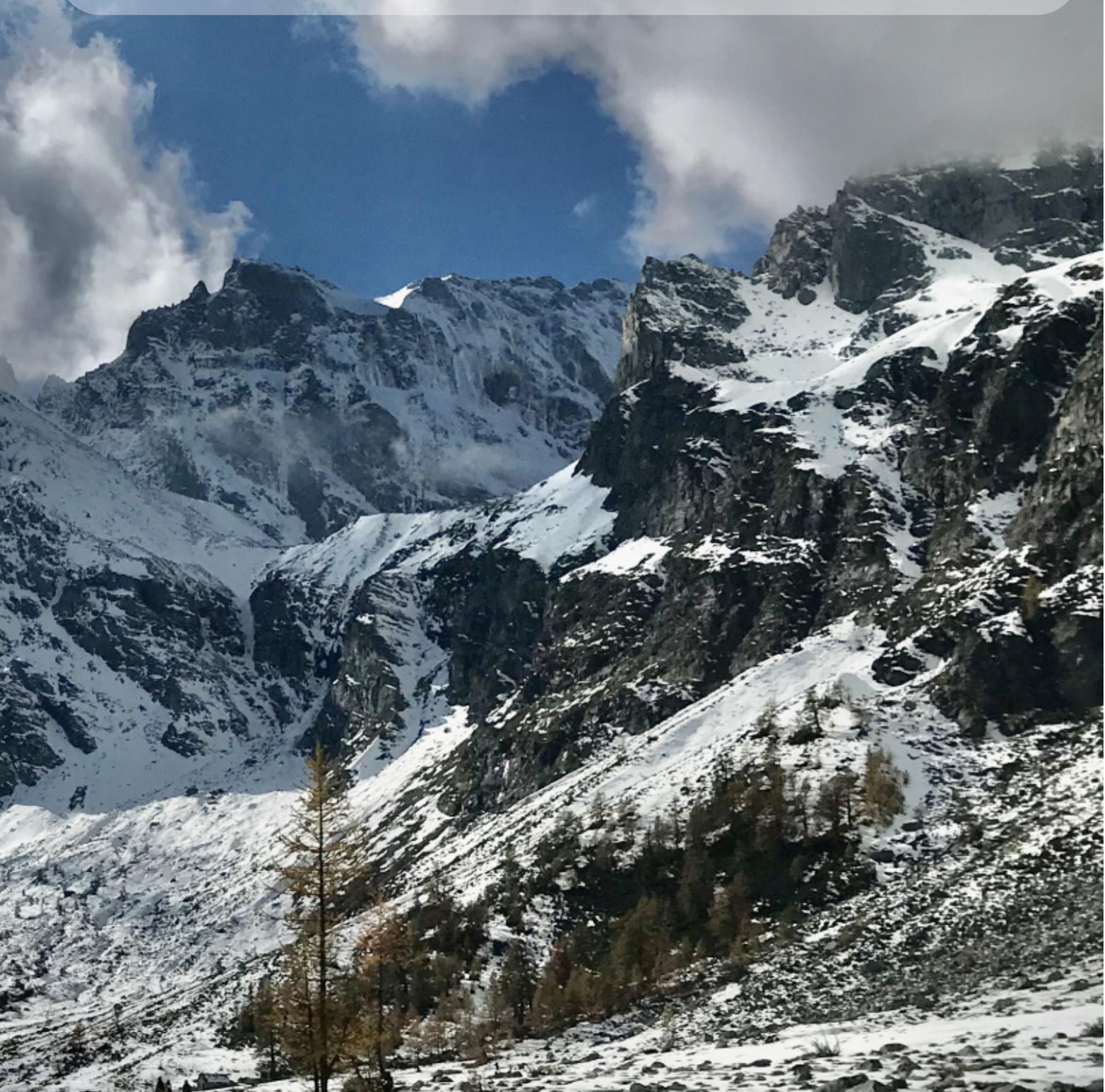
In quale modo è possibile ridurre al

Alpe Devero

minimo la possibilità che s'instauri il male acuto di montagna?

Il miglior modo per affrontare l'alta quota per ridurre al minimo la possibilità di sviluppare il male acuto di montagna, è quello di essere ben preparati, ossi acclimatati. L'acclimatamento ha come base di partenza l'individuazione del grado di suscettibilità al male

acuto di montagna, attraverso sia eventuali esperienze di precedenti esposizioni alla quota, sia tramite l'effettuazione di test specifici, quali – ad esempio – quelli svolti in ipossia simulata. **Esiste una grande variabilità tra i soggetti circa la suscettibilità al male acuto di montagna** pertanto, **conoscere la propria eventuale predisposizione, permette di affrontare al meglio la fase di**



preparazione (acclimatamento) ed eventualmente – su indicazione e controllo medico – suggerire la profilassi farmacologica nei casi in cui questa risulti indicata. **L'acclimatamento, che dovrebbe iniziare quattro-sei-otto settimane prima** (dipendentemente dal grado di suscettibilità individuale, nonché dal livello di quota massima da raggiungere) **dell'escursione vera e propria è caratterizzato da regolari uscite in quota** – iniziando da una quota

contenuta per poi gradualmente aumentare in relazione alla quota obiettivo – **le quali dovranno svolgersi a cadenza regolare e, possibilmente, comprendere** – specie nell'ultima fase dell'acclimatamento a ridosso dell'escursione vera e propria – **anche pernottamenti in quota.**

Cosa s'intende per "caratteristiche antropometriche" e quale importanza

Rifugio Mantova - Massiccio del Monte Rosa

hanno per vincere i dislivelli?

In riferimento alla montagna, in particolare al superamento di dislivelli altimetrici, un elemento antropometrico di particolare interesse è la percentuale di adipe.

Avere una percentuale adiposa corretta, sul totale del peso corporeo, è importante sia quando si affronta la salita, **per le ovvie ragioni di maggior dispendio energetico nel dover portare un**

peso superiore al necessario, nel caso in cui la percentuale adiposa dovesse essere eccessiva, **sia quando si scende per via sia del sovraccarico articolare, colonna vertebrale compresa**, sia per – anche in questo caso – il maggior consumo energetico dovuto a una più intensa attività di ammortizzamento che si realizza ad ogni passo.

Copyright fotografico: Luigi Vanoni

