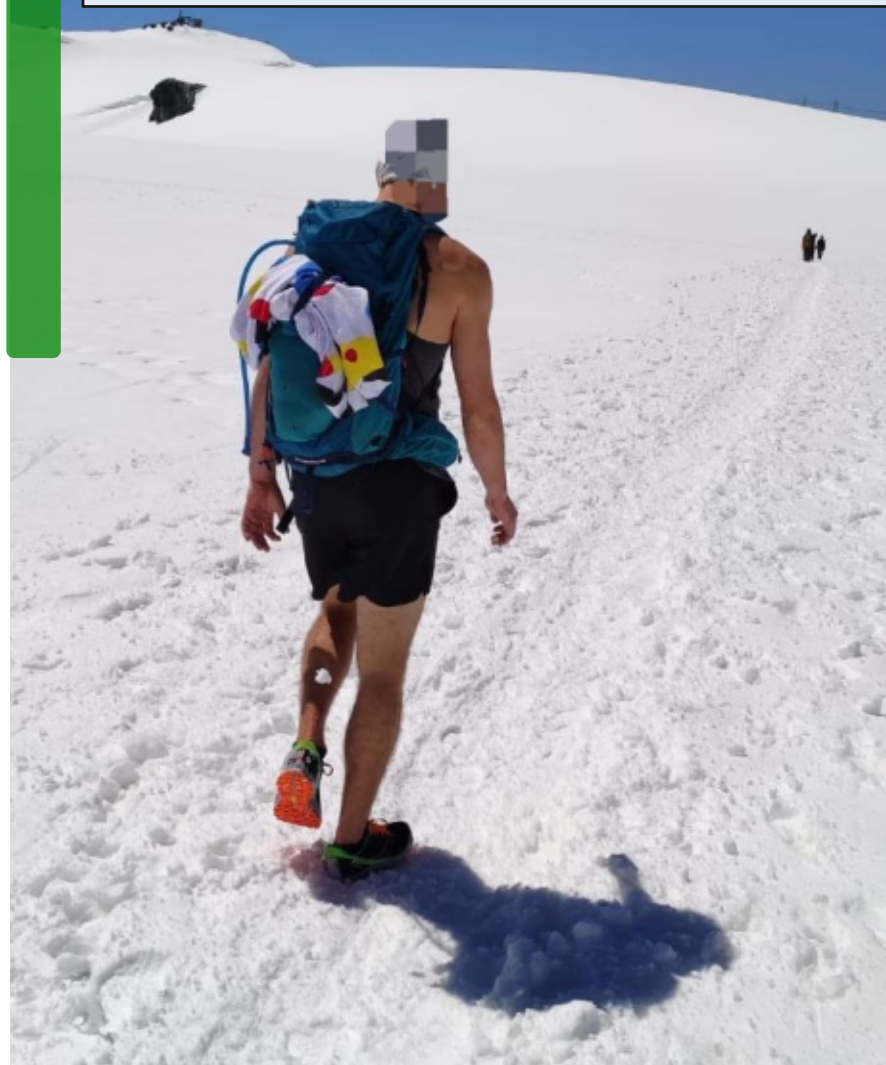


Turista fai da te

Simona Lauri OdG Milano



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



Nei mesi scorsi abbiamo affrontato con il Dott. Luigi Vanoni "Gigi" per gli amici, le problematiche inerenti l'Alta Quota (potete leggere le sue interviste a questi link www.quotidiemagazine.it/archivio/2021/numero-10-ottobre-2021/non-ce-ossigeno-simona-lauri-odg-milano; www.quotidiemagazine.it/archivio/2021/numero-9-settembre-2021/ho-sofferto-la-quota-simona-lauri-odg-milano; [\[adattamento-e-acclimatemento-simona-lauri-odg-milano\]\(http://www.quotidiemagazine.it/articoli-scaricabili\) oppure scaricarle direttamente nella sezione CONTENUTI \[www.quotidiemagazine.it/articoli-scaricabili\]\(http://www.quotidiemagazine.it/articoli-scaricabili\)\); questo mese, invece, affrontiamo il discorso relativo alla **sicurezza per evitare il cosiddetto "turismo" fai da te** tanto incontrollato quanto pericoloso.](http://www.quotidiemagazine.it/archivio/2021/numero-8-agosto-2021/allenamento-attrezzatura-</p></div><div data-bbox=)

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**.



Monte Rosa - Foto Luigi Vanoni



Monte Cazzola Devero - Foto Luigi Vanoni

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

Affrontare la montagna è un piacere, nonché una passione. Tutto però nasce dalla consapevolezza che **senza l'attrezzatura adeguata non è possibile pensare di fare neanche una semplice escursione.**

Consiglio pratico: **I sandali e le "braghetto" corte indossiamoli sempre e solo al mare** e non a 4000 m! Perché? **Lascio alla vostra immaginazione e cultura la risposta.**

Ringrazio infinitamente il Dott. Vanoni per il tempo che ci ha dedicato. Buona lettura a Voi

Recentemente sono state pubblicate foto di "turisti" in alta quota, cosa vorresti dire ai nostri lettori da medico di medicina di montagna?

La montagna, così come altri ambienti naturali, non deve mai essere sottovalutata: a volte una situazione che a primo acchito può apparire sufficientemente "sicura", può – invece – presentare insidie e pericoli che possono





sfuggire all'attenzione, specie di chi non è abituato a frequentarla, con la **possibile e pericolosa conseguenza di non adottare i comportamenti idonei** affinché una determinata condizione di pericolo si abbini, invece, ad un rischio di eventi avversi il più basso possibile.

Affrontare la montagna per gradi, accompagnati da persone esperte e preparate, quali le Guide Alpine, in abbinamento alla frequentazione di Corsi – quali, ad esempio, quelli organizzati dalle numerose Sezioni del Club Alpino Italiano – **mirati all'insegnamento del corretto approccio e**

progressione in ambiente montano, è – a mio parere – il modo migliore per apprendere correttamente e con la maggior sicurezza possibile come andare in montagna.

Un altro aspetto, a mio avviso, molto importante è quello di informarsi il più possibile circa l'escursione in programma: leggere da fonti qualificate le descrizioni dell'itinerario, se possibile parlare con chi lo ha già svolto, **non sottovalutare sia le varie classificazioni di difficoltà, sia l'indicazione dell'attrezzatura necessaria,** indicate nelle relazioni.

Essere obiettivi circa le proprie capacità tecniche e il grado di preparazione atletica affinché si scelgano escursioni proporzionate alle nostre caratteristiche, **è un altro aspetto di estrema importanza.**

Infine, ma non certo come ultimi elementi, **occorre essere certi di avere sia l'attrezzatura che l'abbigliamento adeguati, nonché di aver posto particolare attenzione alle**

previsioni metereologiche: leggere i bollettini interamente, tenere controllata l'evoluzione delle stesse previsioni sino a ridosso dell'escursione, **tenere sempre a mente sia che si trattano di previsioni, quindi soggette a possibili variazioni,** sia che in montagna il meteo può cambiare rapidamente.

In assoluto la sicurezza dei componenti di una cordata in una escursione deve



essere estrema. Quali "sicurezze tecniche" è importante adottate e soprattutto di quanti componenti "massimo" deve essere formata?

L'ampia diversità dei vari ambienti montani, fa sì che ci siano necessità differenti circa le caratteristiche della cordata, a partire dal numero di persone che la compongono: a seconda del tipo di escursione, del terreno in cui essa

si svolge, delle difficoltà tecniche, e di altri aspetti, **la Guida Alpina indicherà sia il numero di componenti, sia altre condizioni**, quale – ad esempio – l'entità del distanziamento dei vari componenti all'interno della stessa cordata.

Che cos'è e a cosa serve il "sacco iperbarico"?

Il sacco iperbarico è una struttura



portatile, di peso relativamente contenuto e sufficientemente grande da contenere una persona. **Esso è utilizzato per permettere una maggiore disponibilità di ossigeno alla persona posta all'interno**, una volta che si aumenti la pressione interna del sacco stesso mediante insufflazione di aria grazie all'azione di una pompa a pedale o manuale.

Il sacco iperbarico permette di abbassare virtualmente di quota il soggetto, con i relativi benefici

in termini di disponibilità di ossigeno; pertanto il suo impiego trova indicazione sia per il **trattamento di soggetti che si trovano ad altitudini medio-alte e risultano affetti da una patologia d'alta quota**, nonché in tutti i casi in cui, per migliorare le condizioni di salute del soggetto, sia **necessario portarlo ad una quota più bassa, ma tale spostamento di altitudine non è permesso**, a seguito, ad esempio, di avverse condizioni metereologiche che impediscono l'attività di elisoccorso.



Con l'aumento della quota si riduce la pressione barometrica e di conseguenza si riduce la pressione dei gas che compongono l'aria che respiriamo; anche l'ossigeno, quindi, si riduce di pressione man mano che saliamo di quota: **con l'aumentare della quota la pressione parziale di ossigeno diminuisce**, a tal punto che a 5000 metri di altitudine essa è ridotta di circa la metà rispetto al livello del mare.

Una minore pressione parziale di ossigeno comporta, di conseguenza, una minore

disponibilità di ossigeno per le cellule del nostro organismo: il legame dell'ossigeno all'emoglobina – molecola contenuta nel globulo rosso, vero e proprio trasportatore quest'ultimo, nel circolo ematico – è strettamente correlato alla pressione parziale dell'ossigeno. **Nel sacco iperbarico**, aumentando la pressione atmosferica grazie all'insufflazione di aria, **aumenta di conseguenza anche la pressione parziale di ossigeno a tutto vantaggio di una maggiore percentuale di emoglobina** legata all'ossigeno e quindi di una più alta disponibilità di ossigeno per le cellule dell'organismo.





Rifugio Brioschi 2410 m Vetta Grigna settentrionale