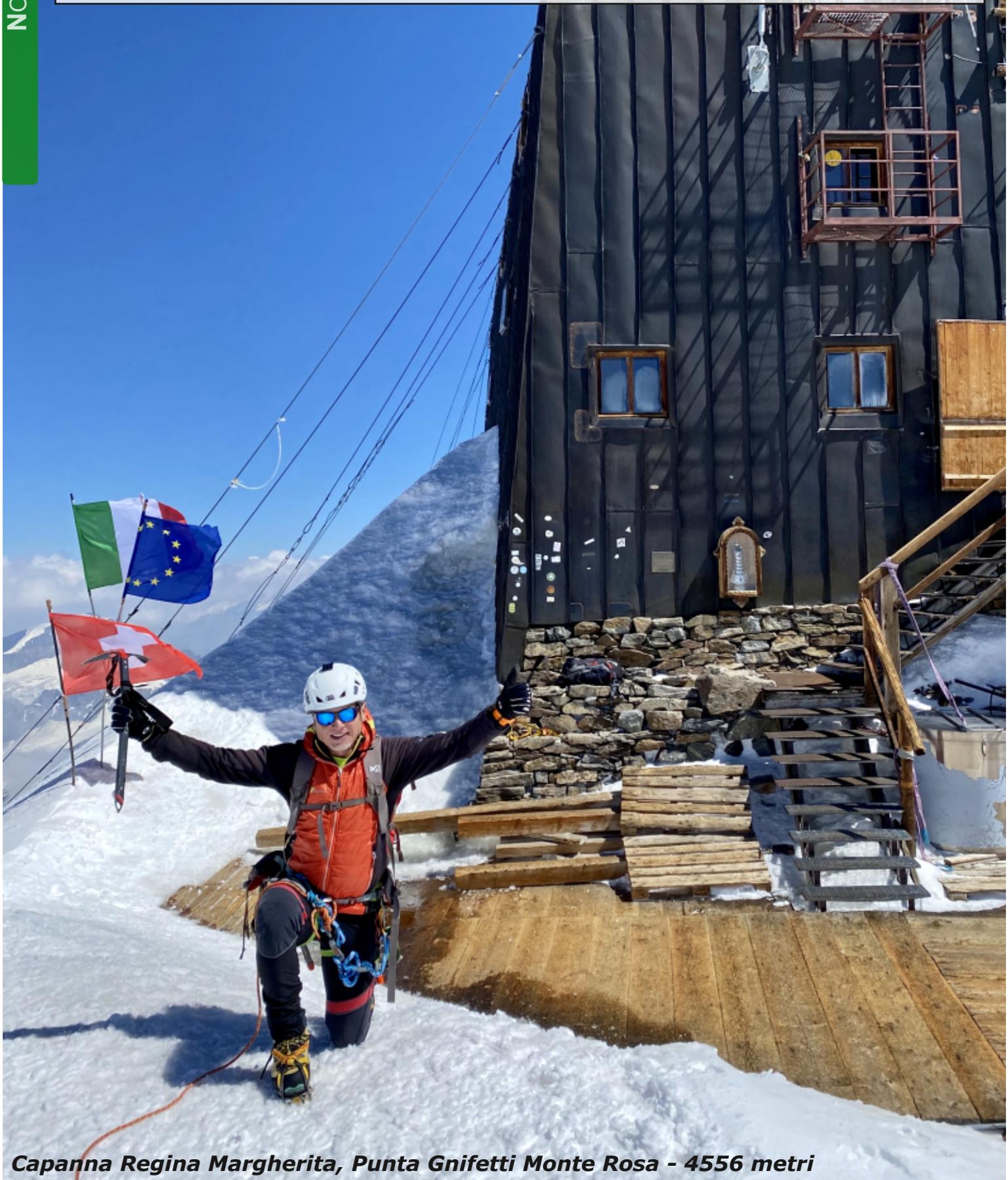


Osare oltre i 4000 m

La Redazione



Capanna Regina Margherita, Punta Gnifetti Monte Rosa - 4556 metri

Questo mese vi presentiamo un personaggio tanto affascinante quanto meraviglioso, tanto sportivo quanto estremamente preparato e attento ai particolari della preparazione atletica, tanto vulcanico quanto maniaco e preciso negli interventi, tanto disponibile e affabile quanto coinvolgente.

Per Chi è appassionato di Alta Quota, rappresenta un "mito", una guida, un riferimento, un medico che tutti vorrebbero avere sempre con sé.

Gigi per tutti, ma professionalmente Dott. Luigi Vanoni, 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 ed 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 componente 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 FMSEI, ed 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 numerose sono state 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 (4634 m) a cui si aggiungono il Gran Paradiso, il Monte Bianco (4809 m, 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.

Non finiremmo mai di raccontare, ma ha promesso che risponderà ai nostri quesiti da questo mese.



Resegone



Cima Monte Bianco 4809 m



Vetta Monte Breighorn Occidentale 4165 m e sullo sfondo il Monte Cervino

Non ci resta altro da fare che ringraziare il Dott. Vanoni per il tempo che ci ha dedicato e i consigli preziosi.

Buona lettura.

Gigi, in quanto medico di medicina di montagna, spiegaci di cosa si occupa questa branca della medicina.

La medicina di montagna ha il compito di affrontare moltissimi aspetti della frequentazione

dell'ambiente montano da parte di alpinisti, di escursionisti, di atleti, di trekker (negli ultimi anni si è realizzato un notevole incremento delle persone dedite al trekking, d'alta quota e non), di soggetti che devono recarsi in montagna per lavoro (lavoratori per la costruzione e le riparazioni dei rifugi in quota, per esempio), **di atleti di altri sport** (nuotatori, ciclisti, podisti, ecc.) **che intendono svolgere l'allenamento in altura al fine di migliorare le prestazioni** e, ovviamente, di soggetti portatori di patologie che vogliono comunque andare in montagna.

Pertanto, il medico di medicina di montagna offre sia visite di consulenza, avvalendosi di un'approfondita raccolta anamnestica, della visita medica, **di test funzionali** (svolti se necessario anche in ambiente ipossico, simulato o reale) **e ad eventuali valutazioni specialistiche, affinché il frequentatore possa affrontare la montagna nel migliore dei modi** con maggiore sicurezza e conoscendone eventuali limiti, **sia un'azione medica diretta come medico di spedizione al seguito del singolo o del gruppo durante un viaggio, un'escursione oppure una spedizione.**

Dopo un anno d'inattività forzata come si può riprendere gradualmente per affrontare le prime uscite in montagna senza rischiare infortuni?

Il periodo di restrizioni relative alla pandemia, iniziato ormai più di un anno fa, ha modificato, spesso in maniera importante, le abitudini ed i comportamenti della popolazione: praticamente quasi ogni aspetto della vita ha subito modifiche comportamentali, **tra queste vi sono quelle relative all'allenamento e alla frequentazione della montagna.** Ora ci troviamo, da questo punto di vista, con una grande eterogeneità tra gli individui: **alcuni soggetti**



Vetta Monte Brighton Occidentale 4165 m e Monte Cervino

hanno mantenuto un buon grado di allenamento attraverso allenamenti svolti spesso tra le mura domestiche, mentre altri per una serie di motivi sono stati costretti ad abbandonare gli allenamenti e la frequentazione della montagna con il risultato di trovarsi adesso nella condizione di de-allenamento. **Innanzitutto è importante fare "il punto della situazione", ossia valutare**

attraverso una visita medica e le indicazioni di un preparatore atletico la condizione fisica di partenza. Questo primo step è importante per capire qual è la situazione di base su cui, successivamente, impostare sia il programma di allenamento sia la ripresa della frequentazione dell'ambiente montano. **Altro passaggio importante è quello di stabilire quali siano gli obiettivi** circa sia le

Monte Ararat - Turchia

attività montane – escursioni a bassa/media quota, attività in alta quota, durate ed intensità delle escursioni – **sia, di conseguenza, relativamente al programma di allenamento da svolgere.** A questo punto il comune denominatore dovrebbe essere la **“gradualità”**: **mediante allenamenti progressivamente crescenti in durata ed intensità**, ed iniziando con escursioni montane di basso impegno – sia fisico che tecnico – **che si**

intensificheranno con il passare delle settimane e dei mesi, ci si avvicina al grado di condizionamento atletico necessario in base agli obiettivi prefissati.

Qual è la preparazione atletica più adeguata?

La preparazione atletica necessaria per chi frequenta la montagna può



essere molto diversa tra i soggetti, sia relativamente alle caratteristiche individuali, sia in base alla tipologia dell'attività montana in questione; si consideri – ad esempio – la diversità di impegno fisico tra l'arrampicata ed il trekking, oppure tra lo sci alpinismo a media quota e l'alpinismo ad alta quota. Stabilire il modello fisiologico di impegno richiesto per una specifica attività permetterà di proporre un programma di allenamento mirato e di conseguenza di

ottenere i miglioramenti necessari per quella attività. Fatto saldo quanto appena detto, è frequente la necessità di migliorare le qualità aerobiche/cardiovascolari per molte attività montane: la capacità di protrarre nel tempo uno sforzo submassimale – ad esempio, camminare o sciare per diverse ore – è una delle capacità maggiormente richieste in chi frequenta la montagna. Questo tipo di condizionamento atletico è ottenibile attraverso allenamenti di



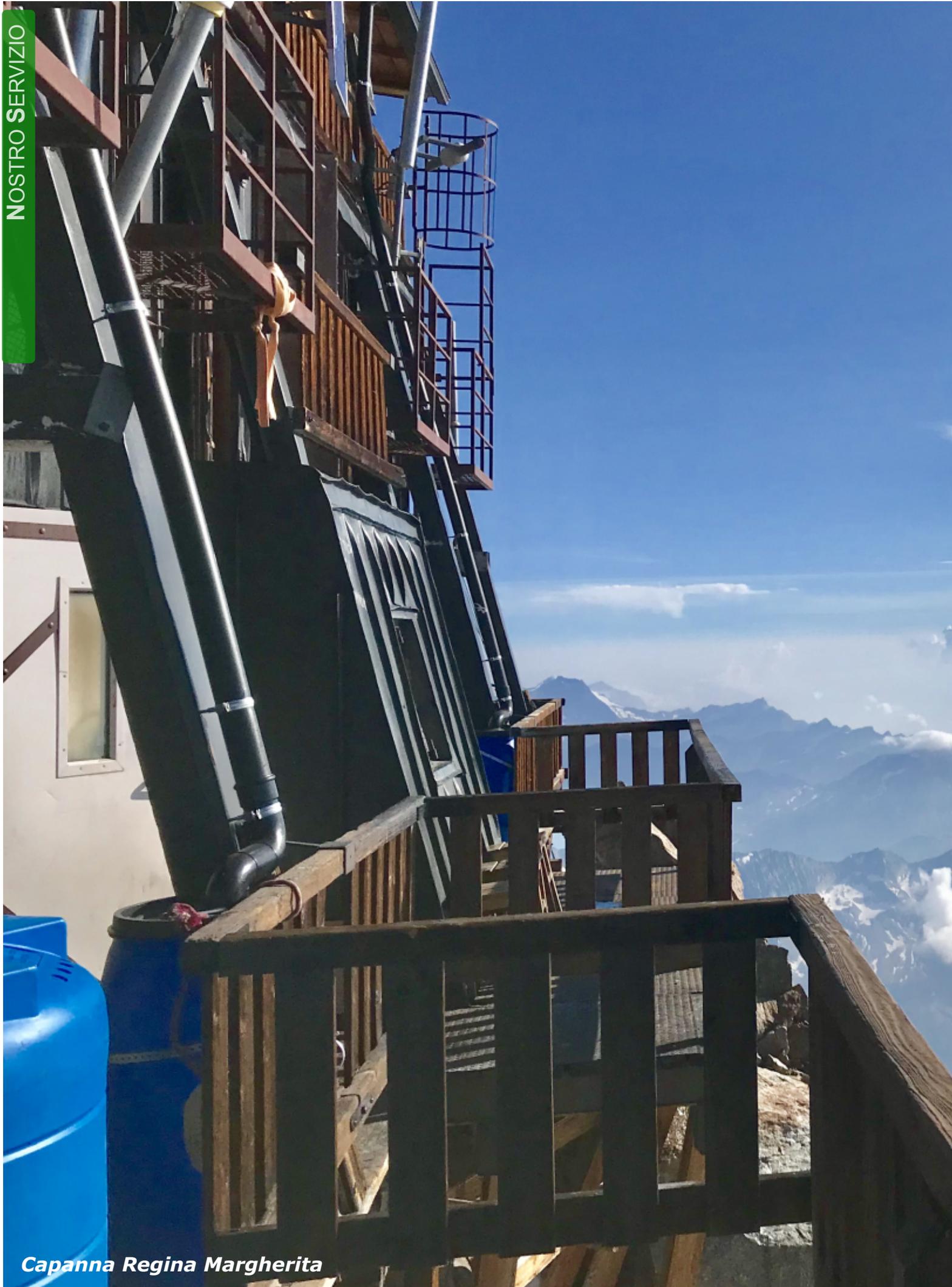
Monte Martica - Chiusarella

camminata, di corsa, di sci di fondo, di ciclismo/mtb, ecc. nei quali l'intensità è medio/bassa e si colloca nella fascia aerobica e la cui durata iniziale di poche decine di minuti, cresce gradualmente nel tempo per avvicinarsi con progressione alla durata e al dislivello posti quali obiettivi. **All'allenamento aerobico è spesso necessario aggiungere allenamenti per il condizionamento muscolare**, con particolare attenzione ai distretti anatomici maggiormente coinvolti nel gesto atletico in

questione; **questo tipo di allenamento può essere svolto – ad esempio – in palestra**, con esercizi a corpo libero e/o con attrezzi.

Non ci si improvvisa frequentatori di media e alta montagna, soprattutto se si ha sempre avuto una vita sedentaria. Cosa consigli a chi decide di affrontare all'improvviso una montagna di 4000 metri di altitudine? Quanto tempo prima deve iniziare la preparazione fisica?





Capanna Regina Margherita

Premesso che **affrontare all'improvviso qualsiasi montagna non è l'approccio corretto**, è utile, invece, ponderare tutti gli elementi e le variabili sia soggettive che della stessa montagna, al fine di evitare facili errori di valutazione. Anche in questi casi **è importante innanzitutto definire le condizioni di partenza, le condizioni di salute e di allenamento, nonché il tipo di escursione**, la quota da raggiungere, l'eventuale suscettibilità al male acuto di montagna, **il tempo da dedicare alla preparazione; saranno questi gli elementi che**

guideranno alla stesura del programma di allenamento e di acclimattamento. **Il soggetto che non dispone di un background atletico dovrà, con molta probabilità, dedicare più tempo alla preparazione**, la quale sarà inizialmente rivolta alle qualità atletiche di base e successivamente a quelle più specifiche riferite alla prestazione in montagna posta quale obiettivo. D'altro canto **chi dispone, invece, di un buon condizionamento di base, potrà verosimilmente avvalersi di questa base su cui costruire gli allenamenti specifici.**





Breighorn Centrale

