

Montagna luogo di salute per tutti

a cura di Giancelso Agazzi

La montagna è in grado di curare alcune patologie cosiddette croniche. Non esistono molti studi controllati in questo campo, ma ci sono precise e documentate le teorie scientifiche in grado di provare il benefico effetto dell'ambiente montano su alcune malattie di tipo cronico. Sarà compito del medico curante, che conosce in ogni suo dettaglio la storia clinica del paziente, mettere a punto un attento programma per garantire una vacanza piacevole e priva di rischi per la salute. Le controindicazioni per soggiorni a bassa quota per soggetti portatori di patologie croniche sono pochissime. Qualunque forma di patologia deve, comunque, trovarsi in una fase di stabilità, e deve essere bene controllata con una corretta terapia qualora necessaria, che deve venire aggiornata al bisogno nel periodo di soggiorno in montagna. Ogni paziente è un caso a sé ed i programmi vanno personalizzati, in base alla storia clinica, alla quota abituale di residenza, alla quota che si vuole raggiungere, alla durata dell'esposizione alla quota, alla quota del luogo dove si intende trascorrere le notti e all'intensità ed alla durata dell'attività sportiva che si intende effettuare.

L'altitudine sembra avere un effetto positivo sull'asma bronchiale, legato in particolar modo all'assenza di dermatophagoide, l'acaro della polvere che non sopravvive in un clima secco. Al di sopra dei 1500 metri chi soffre di asma ha un vero e proprio "respiro di sollievo". Nelle Alpi sono state create strutture dove i bambini asmatici possono soggiornare per trarre beneficio dal clima montano. L'esposizione a basse quote è senza dubbio favorevole ai soggetti asmatici poiché la diminuita concentrazione di allergeni e di inquinanti riduce l'infiammazione bronchiale. L'asmatico può andare in quota solo se la patologia è di grado lieve/moderato, con dei sintomi ben controllati; non deve sospendere mai la terapia, deve evitare eccessivi incrementi di quota con mezzi di risalita meccanici oltre i 3500 metri. Nel corso delle giornate fredde o ventose, il soggetto asmatico deve coprirsi la bocca con un foulard o una sciarpa prima dell'attività fisica. L'asmatico che soffre di broncospasmo, si deve premedicare prima dell'attività fisica. Se è allergico ai pollini nel periodo di impollinazione, se è allergico agli acari della polvere e se prevede di pernottare in rifugio a quote <2000-2500 metri, deve portare sempre con sé i farmaci di primo intervento con indicazioni riguardanti la posologia e i tempi di somministrazione. La bronchite cronica è una patologia tipica dei fumatori. Il clima montano risulta vantaggioso per questa patologia, quando le secrezioni bronchiali sono abbondanti e fluide. La bronchite cronica con ostruzione bronchiale richiede, prima di un periodo di soggiorno in montagna, un'attenta valutazione tramite spirometria, emogasanalisi arteriosa, test del cammino dei sei minuti per valutare eventuali desaturazioni. Oltre i tremila metri di quota i cardiopatici devono fare attenzione, tenendo conto del tipo di esercizio fisico e dello stress. I soggetti affetti da cardiopatia ischemica possono soggiornare in montagna e praticare attività sportive previa attenta valutazione cardiologica. La malattia deve essere stabile e in corretta terapia; la somministrazione dei farmaci non va assolutamente interrotta. L'attività fisica deve essere limitata a secondo delle condizioni; la frequenza cardiaca non deve superare il 70-80% dei valori rilevati sul livello del mare. È sconsigliato effettuare attività fisica troppo stressante o nelle prime due ore dopo i pasti. Va evitata l'esposizione a temperature troppo rigide.

L'ipertensione arteriosa colpisce il 15-25% della popolazione con graduale incremento con il progredire dell'età. È indicato, nei soggetti ipertesi, un soggiorno fino a 3000 metri solo se i valori pressori sul livello del mare sono stabili e misurati periodicamente. La pressione arteriosa va monitorata con regolarità specie nella prima settimana di soggiorno in montagna. L'attività fisica continuativa riduce i valori pressori.

Un soggiorno a bassa quota è permesso ai diabetici purché sappiano gestire l'alimentazione e la terapia in caso di esercizio fisico prolungato ed intenso. I diabetici devono conoscere molto bene i sintomi dovuti a iper e ipoglicemia, utilizzando correttamente i glucometri, seguendo lo schema terapeutico e rispettando la dieta consigliata. I soggetti affetti da sindrome metabolica stanno meglio alle quote basse-moderate (1700 metri), anche se vanno incontro ad un maggior rischio di male acuto di montagna.

Le malattie renali colpiscono il 10-11% della popolazione e presentano una scarsa risposta all'adattamento in quota. I soggetti affetti da calcolosi renale devono porre molta attenzione all'idratazione (verifica del colore dell'urina). La montagna aiuta a combattere l'obesità; sembra infatti, che i soggetti in sovrappeso che vogliono

perdere chilogrammi dovrebbero trasferirsi almeno temporaneamente in montagna, dove aumenta il consumo di grassi da parte dell'organismo.

Anche i soggetti anemici devono prestare attenzione nell'andare in montagna; non in tutte le forme di anemia è indicata l'attività fisica in montagna. Valori di emoglobina < a 10 gr/dl costituiscono una controindicazione all'alta quota. Qualora l'anemia di tipo carenziale sia lieve, viene indicato un soggiorno a media quota, previa una terapia con ferro di supporto.

La montagna, soprattutto ad altimetria media, si concilia particolarmente con la rieducazione, associando le condizioni climatiche ad un ambiente tranquillo che permette la concentrazione sui problemi esistenti. Il clima montano può venire considerato un mezzo naturale di cura; si parla, infatti, di Climatoterapia. La peculiarità della montagna in riabilitazione è data dall'effetto concentrazione determinato dal paesaggio oltre che dall'effetto calmante tipico dell'ambiente montano. La riabilitazione in ambiente montano non solo è consentita, ma è decisamente utile.

Un tempo esistevano in alcune località alpine i sanatori, strutture ospedaliere dove venivano ricoverati i pazienti affetti da tubercolosi (Sondalo, Gropolino); l'ambiente montano costituiva un luogo favorevole alla cura di questa malattia cronica incurabile prima dell'avvento dei farmaci antitubercolari.

In montagna è fondamentale il rispetto della sicurezza; per trarre beneficio e non correre rischi occorre agire sempre rispettando ed applicando le regole della sicurezza.

Il termine Montagnaterapia, coniato da circa una decina di anni, fa riferimento agli effetti riabilitativi e preventivi dell'ambiente montano nei suoi molteplici aspetti, paesaggistici, culturali, di palestra per il fisico e la mente. Si tratta di un originale tipo di approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura ed alla riabilitazione dei soggetti portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità, attraverso il lavoro delle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna. La natura incontaminata, i tempi lenti e sereni della vita in montagna rappresentano un valido aiuto per ritrovare se stessi, facilitando un corretto equilibrio tra psiche, corpo e natura. Trattasi di presupposti da cui parte questa disciplina che si prefigge la cura della disabilità fisica e mentale. La montagna contribuisce ad aumentare ed a rafforzare l'autostima. In Italia sono attivi alcuni gruppi di lavoro che da anni seguono progetti e programmi riabilitativi attraverso brevi escursioni, ma anche trekking per soggetti affetti da patologie in primo luogo psichiatriche e psicologiche, ma pure oncologiche, cardiologiche e respiratorie. Esistono nel mondo progetti che si prefiggono come scopo l'aiuto di bambini affetti da malattie oncologiche, quali l'associazione "To the edge" promossa da Hans Lochner che ha accompagnato alcuni ragazzi leucemici sulla vetta del Monte Bianco nel luglio del 2011, e "Á chacun son Everest", associazione fondata in Francia da Christine Janin, medico e alpinista francese, che organizza stage in montagna per ragazzi affetti da patologie tumorali, o come il gruppo dell'ospedale San Gerardo di Monza che, sotto la guida del professor Giuseppe Masera, ha portato molti bambini leucemici sulle montagne della Valcamonica.

Nel tempo della pandemia da Covid-19 la montagna costituisce un ottimo mezzo per riprendere l'attività fisica in un ambiente molto salubre e poco contaminato, pur nel rispetto delle regole dettate dall'emergenza sanitaria.

Bibliografia:

Medicina e Salute -. A.Cogo, ed. Hoepli 2009

Escursionismo e Salute – S.I.Me.M, ed. L'escursionista 2010

Medicina e Montagna - Commissione Centrale Medica C.A.I. ed. 2009