



[GUIDA DI VAGABONDO VIAGGI](#)

Mal di Montagna: i consigli del medico

Scritto dalla Dottoressa Francesca D'Agostino - [_Franci_](#) Vagabonda Doc
A cura di [Vagabondo Viaggi](#)

COS'È IL MAL DI MONTAGNA?

È costituito da una serie di patologie diverse, che variano anche per gravità. In generale, si può dire che il mal di montagna è qualsiasi sintomo che sentiamo dai 2500 m s.l.m. di quota in su.

DA COSA È CAUSATO?

Da una diminuzione della quantità di ossigeno nell'atmosfera e quindi, di conseguenza, nel sangue.

COME CE NE ACCORGIAMO?

Se ci sentiamo come se la sera prima ci fossimo presi una sbronza... Avete presente? Ecco, qui c'è qualcosa che non va! Sembra che scherzi, ma sono serio. I sintomi più comuni sono cefalea, stanchezza, mancanza di appetito, nausea e vomito, insonnia (proprio come se avessimo bevuto qualche bicchiere di troppo). Queste sono le sensazioni più comuni e caratteristiche del Mal di Montagna acuto



(AMS). Ci sono poi anche sintomi di manifestazioni più gravi, come l'edema cerebrale (HACE) e l'edema polmonare acuto (HAPE), che di solito insorgono a quote maggiori (sopra i 4000 m) e in soggetti predisposti/scarsamente acclimatati.

POSSIAMO PREVENIRE IL MAL DI MONTAGNA?

Ni. Ci sono diversi metodi per prevenirlo, ma non funzionano per tutti, perché alcuni di noi sono predisposti e purtroppo svilupperanno i sintomi comunque.

COME COMPORTARSI PER PREVENIRE O LIMITARE IL MAL DI MONTAGNA?

Dobbiamo ricordarci di adottare i seguenti comportamenti quando saliamo in alta montagna:

> attenzione al freddo! La temperatura con la quota scende molto ed è un fattore predisponente per lo sviluppo dei sintomi.

> la dieta è importante. Quindi sì a tanti carboidrati come pasta e pane, purché nontroppo conditi e pesanti.

> bere tanto! In alta montagna ci si disidrata molto in fretta.

Non assumere alcool, caffè, farmaci per l'insonnia e... non fumare.

> Il punto più importante: dobbiamo dare il tempo al nostro corpo di acclimatarsi alle nuove condizioni. Quindi, se possibile, salire in alta quota solo a piedi e adottare una strategia di ascesa graduale.

Ricordiamoci, inoltre, che il mal di montagna può colpire chiunque ed è indipendente da età, sesso, o grado di allenamento.

Chiaramente, se qualcuno di noi è affetto da una malattia cronica, sarà a rischio maggiore, **per i fattori di rischio personali, rivolgiamoci al nostro medico di famiglia.**

Inoltre, esistono molte sostanze – farmaci e fitoterapici- che possono essere utilizzate in profilassi, la più famosa è l'acetazolamide.

Non vi dice niente questo nome? E se invece lo chiamassi Diamox ?;)

COME E QUANDO USARE FARMACI CONTRO IL MAL DI MONTAGNA QUALI IL DIAMOX?

L'acetazolamide è l'unico farmaco che può in qualche modo prevenire il mal di montagna, ma NON è per tutti.

Come farmaco, può causare allergie ed effetti collaterali e quindi, quando lo vogliamo usare in profilassi, dobbiamo ponderare attentamente i pro e i contro.

In generale l'acetazolamide è indicata in profilassi quando:

> si è già sofferto di mal di montagna in passato

> si arriva in alta quota in maniera troppo rapida (ad es. se arriviamo in aereo e

l'aeroporto è ubicato sopra i 3000 m, oppure saliamo sopra i 3500 m in meno di due giorni)

Mal di Montagna: i consigli dell'alpinista

Scritto da Massimiliano Passalacqua - [MaxiMax](#) Vagabondo Doc

A cura di [Vagabondo Viaggi](#)

In questo breve articolo cercherò di trasmettervi quella che è stata **la mia esperienza in merito al mal di quota**; non è quindi la trattazione scientifica di un medico (di cui ha scritto per l'appunto un medico), ma **l'esperienza diretta di un appassionato alpinista**.

Il mal di quota è soggettivo e casuale

Soggettivo in quanto ci sono persone che ne soffrono più di altre, casuale in quanto anche nello stesso individuo a volte può presentarsi e altre no, in maniera più o meno accentuata.

Il primo **sintomo** è il mal di testa, seguito da nausea e, nei casi più acuti, vomito. Inoltre il mal di quota è accompagnato **dall'aumento della frequenza cardiaca a riposo**.

Il primo giorno a 3500 metri, se sto bene, ho all'incirca 90 pulsazioni/minuto a riposo (contro le 60-65 che ho generalmente al livello del mare), ma sono arrivato ad averne anche 110 da sdraiato, accompagnate da mal di testa.

È importante imparare ad ascoltare il proprio corpo, per capire come stia reagendo alla quota, ed un modo può essere ad esempio quello di misurarsi la frequenza cardiaca. **È importante inoltre non trascurare i primi sintomi del mal di quota** (generalmente mal di testa).

Alcune persone soffrono lo sbalzo di quota improvviso (la funivia che ti permette di essere alle 6 del mattino al livello del mare e alle 9 e mezza a 3500 metri a Punta



Helbronner) altre invece iniziano a manifestare i sintomi del mal di quota dopo alcune ore.

È fondamentale l'acclimatemento, che deve prevedere delle notti a quote intermedie.

È molto efficace anche salire a quote elevate per poi tornare a dormire a quote inferiori: **l'acclimatemento da manuale** prevederebbe di salire 800 metri al giorno e scenderne 400, aumentando così di 400 metri al giorno la quota di pernottamento. Questa regola, generalmente inattuabile, è comunque un'idea da cercare di seguire, sebbene in modo del tutto non rigoroso, nella pianificazione degli itinerari.

Per fare degli esempi pratici...

Se si vuole salire in vetta al **Monte Bianco** l'ideale sarebbe salire al rifugio Vittorio Emanuele (2700 metri), il giorno dopo salire sul Gran Paradiso (4000 metri) e scendere a valle, il giorno dopo salire al Refuge de Cosmiques (3600 metri) ed il giorno ancora seguente salire in vetta al Monte Bianco (4810 metri); la tappa al Gran Paradiso, così come i pernottamenti ai rifugi, risultano fondamentali per un acclimatemento ideale.

Analogamente, se si programma la **salita al Kilimangiaro**, la salita per la Marangu Route (le cui quote di pernottamento sono 2700, 3700, 4700 metri ed il quarto giorno vetta a 5895 metri) non garantisce un acclimatemento valido quanto la Machame Route (2900, 3810, salita a 4600 metri e pernottamento a 4000 metri, pernottamento a 4000 metri, pernottamento a 4600 metri, vetta a 5895 metri).

Se l'acclimatemento risulta fondamentale, **il corpo non ha tuttavia "memoria" di esperienze precedenti in alta quota** e se intercorre un certo periodo tra una salita e la successiva non si hanno benefici derivanti dalle salite precedenti.

Per avere un'idea, sulla base della mia esperienza personale, posso dire che l'acclimatemento si mantiene da un weekend all'altro e si è in qualche modo "avvantaggiati" se nelle settimane precedenti si sono fatte ascensioni o camminate in alta montagna, ma si perde se non si va in quota per qualche mese.

Non esistono cure per il mal di quota (parlo da alpinista e non da medico)

Le uniche cose da fare sono: nei casi di lieve mal di montagna aspettare ad una determinata quota riposandosi (non da sdraiati), nei casi più gravi scendere.

Se non esiste una cura per il mal di montagna, **esiste tuttavia un farmaco che usato in forma preventiva favorisce l'acclimattamento.**

Si tratta del **Diamox**, un diuretico che viene utilizzato in questo caso per la sua proprietà acidificante.

Il Diamox funziona male come cura ma funziona bene in forma preventiva nella dose dimezzata di mezza pastiglia la mattina e mezza la sera.

Sebbene funzioni in forma preventiva io aspetto che compaiano i primi sintomi e se dopo un paio di ore non sono passati inizio con la dose dimezzata, l'importante è non arrivare alla fase acuta con nausea e vomito.

Essendo un diuretico è fondamentale bere in abbondanza e **chiedere comunque il parere del proprio medico.**

Alcuni consigli pratici

- > a prescindere che si prenda il Diamox o no è **fondamentale bere in quantità**, > > appena **arrivati in quota riposarsi senza coricarsi**
- > anche **di notte dormire con la testa alta** (doppio cuscino, ad esempio)
- > **in quota camminare piano evitando "scatti"** e sforzi brevi ma intensi
- > **limitare gli alcolici** (al massimo una birra)
- > cercare di **riposare** adeguatamente.

Un ultimo fondamentale consiglio: **l'unico modo per non soffrire mai di mal di quota è stare al mare!** Prima o poi tutti coloro che salgano oltre i 3500 metri avranno un po' di mal di testa, ma non succederà nulla di grave, quindi andate in montagna e salite in alto perché come diceva **W. Bonatti**:

