

# IL MAL DI MONTAGNA

Come noto, durante le salite in quota la disponibilità di ossigeno diminuisce a causa della rarefazione dell'aria. Il fenomeno, detto **ipossia**, diventa evidente oltre i 3000 metri e costringe l'organismo a reagire alla riduzione dell'ossigeno. Una scarsa tolleranza all'ipossia può causare il cosiddetto mal di montagna, che si manifesta in genere dopo qualche ora di permanenza in quota e spesso durante la notte.

Le conseguenze del mal di montagna possono essere di entità variabile: **Quadro lieve**: inappetenza, nausea, mal di testa, senso di stordimento, vertigini, stanchezza eccessiva, insonnia. La sintomatologia è relativamente frequente in quanto colpisce circa il 30% delle persone a 3500 m e il 50% a 4500 m. I sintomi sono di intensità variabile. Si noti però che sono riconducibili anche alla sola fatica in particolare se associata a insufficiente apporto alimentare.

**Quadro grave**: è legato allo sviluppo di edema polmonare e/o cerebrale, condizioni che mettono a rischio la vita.

L'**edema polmonare** è dovuto al passaggio di acqua negli alveoli che normalmente contengono aria; causa grave insufficienza respiratoria. Si manifesta con difficoltà alla respirazione e tachicardia, tosse inizialmente secca e successivamente con sputo rosa e schiumoso, respiro rumoroso (rantolo), oppressione toracica, grave prostrazione.

Nell'**edema cerebrale** (rigonfiamento dell'encefalo) si ha mal di testa resistente agli analgesici, vomito, difficoltà a camminare, progressivo torpore sino al coma.

## PREVENZIONE

Il mal di montagna è favorito da uno sforzo fisico intenso; un buon allenamento non lo previene completamente ma è utile in quanto il soggetto compie meno fatica a salire.

●	Sopra i 3000m salire molto lentamente (non bisogna accusare intensa fatica).
●	Dovendo trascorrere la notte sopra i 3000 m, si consiglia l'avvicinamento a piedi.
●	Se si usano impianti di risalita, programmare una notte a quota intermedia.
●	NON assumere sonniferi e limitare gli alcoolici: favoriscono la comparsa del mal di montagna.
●	Bere liquidi (almeno 1.5 L al giorno) e alimentarsi regolarmente. Una forte riduzione del volume di urine è segno di aggravamento.
●	Se i sintomi persistono o si aggravano, il consiglio medico è quello di scendere.
●	La sintomatologia spesso non migliora nel corso della notte.
●	La perdita di quota (anche solo 500m) può risolvere il quadro. Prendere sempre una decisione prudente, tenendo anche conto delle eventuali difficoltà alpinistiche della discesa.
●	Ricordare che l'alpinismo comporta un buon grado di fatica e molti disagi.
●	La conoscenza dei propri limiti è fondamentale per un corretto comportamento.