



*La Società Italiana d'Igiene (SIItI), Società Italiana Medicina di Montagna (SIMeM) e Società Italiana di Medicina dei Viaggi (Simvim) hanno redatto un decalogo per trascorrere le vacanze in montagna all'insegna della sicurezza, del divertimento e del relax*



Roma,

20 luglio 2023 - A seguito del 2° Convegno Nazionale “La Medicina di montagna e il cambiamento climatico”, tenutosi a Pinzolo il 9 e 10 Giugno scorsi, tre Società scientifiche - la Società Italiana d'Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (SIItI), la Società Italiana Medicina di Montagna (SIMeM) e la Società Italiana di Medicina dei Viaggi (Simvim) - hanno redatto un decalogo, per trascorrere le vacanze “ad alta quota” e vivere la montagna in tutta sicurezza.

“Grazie

a lavoro congiunto e alla collaborazione della Società Italiana d'Igiene, della Società Italiana di Medicina di Montagna e della Società Italiana di Medicina dei Viaggi, nonché al contributo di esperti e professionisti del settore -

dichiara il dott. Antonio Ferro, Past President della Società Italiana d'Igiene (SItI) e Dir. Gen. Apss Trento - è nato un decalogo contenente dei consigli da seguire per le attività in montagna. Una preziosa risorsa per assicurare un'esperienza in salute e sicurezza a escursionisti, famiglie, amatori e a tutti coloro che desiderano godere appieno delle meraviglie che la natura montana ha da offrire”.

Il decalogo è suddiviso per 'argomenti' e, in ogni punto, gli esperti e professionisti del settore forniscono delle “azioni appropriate” da mettere in atto. Dal rapporto “bambini-montagna” a cosa fare se in caso di colpi di calore o di freddo; da come comportarsi nel caso si soffra di malattie croniche, all'aspetto (fondamentale) della nutrizione e dell'idratazione.

Non mancano le indicazioni per il soggiorno di anziani, i suggerimenti sui possibili “pericoli ambientali” che si possono incontrare e alle condizioni meteorologiche da valutare preventivamente. Da non dimenticare, infine, come vestirsi, a quali vaccinazioni sottoporsi e come attrezzarsi per la salute di un eventuale cagnolino.

“Anche quello in montagna - puntualizza il dott. Alberto Tomasi, Presidente Simvim - può essere considerato un viaggio che va fatto adottando, sempre, tutti i comportamenti corretti che permettono di tornare a casa in salute, con il desiderio di fare un'altra escursione”.

“Dal 1999, anno in cui è stata fondata la nostra Società scientifica - conclude la dott.ssa Lorenza Pratali, Presidente SIMeM - abbiamo cercato di stimolare la frequentazione della montagna. Quest'ultima, infatti, è anche un luogo di prevenzione e cura, sia delle malattie legate alla sedentarietà e allo stile di vita inappropriato, ma anche di altre patologie croniche, grazie al clima, alle temperature migliori in estate, alle innumerevoli attività che possono essere svolte in relazione alle singole capacità”.

## Attività in montagna d'estate: 10 indicazioni per una vacanza in montagna in sicurezza

### 1. Bambini e montagna

Frequenta

l'ambiente montano insieme ai bambini in sicurezza rispettando alcuni accorgimenti

**Azioni appropriate:** non salire o

scendere velocemente con lattanti e/o bambini nel primo anno di vita da quote superiori ai 1.600 m; utilizza un abbigliamento corretto (cappello con visiera, giacca impermeabile e scarpe chiuse) e portare occhiali da sole (un paio di ricambio); utilizza sempre e applica spesso un'adeguata protezione solare (crema 50+); avere un repellente per insetti e zecche, delle salviettine igienizzanti e un adeguato quantitativo di acqua; scorte alimentari sufficienti facilmente digeribili. Insegnare ai bambini a tenere comportamenti rispettosi dell'ambiente: non raccogliere piante o foglie, non abbandonare rifiuti, non disturbare gli animali, non camminare scalzi né smuovere pietre o sterpaglie per evitare spiacevoli incontri o inconvenienti.

### 2. Sole, colpo di calore, freddo

*Esposizione al sole*

In montagna siamo molto più esposti ai raggi del sole.

**Azioni appropriate:** usare sempre

protezione con crema e vestiario. La crema 50 + va sempre messa prima di partire al mattino e rinnovata durante la giornata soprattutto se si suda molto. La quantità che sta su un polpastrello serve per una superficie cutanea grande come la mano. Usare sempre cappello o bandana che coprano anche le orecchie e il collo. Gli occhiali non sono da dimenticare. In alta quota lenti protettive con schermo solare 4-5.

### *Esposizione al caldo e rischio di colpo di calore*

Con il cambiamento climatico negli ultimi anni anche in montagna - specialmente alle basse quote moderate - si possono avere alte temperature.

**Azioni appropriate:** evitare la triade “AAA: Alta temperatura, Alta umidità, Assenza di ventilazione”. Evitare lunghe camminate sotto il sole, scegliere di partire prestissimo al mattino. Bere regolarmente ogni 30-60’. Accertarsi prima della tipologia del percorso meteo ed esposizione solare. In caso di dubbio cambiare luogo ed itinerario scegliendone uno più ombreggiato e ventilato.

### *Esposizione al freddo*

Anche d'estate possiamo rischiare le malattie da freddo. Se il corpo si raffredda “in toto” parliamo di ipotermia che non deve essere confusa con i congelamenti, dove sono colpite in maniera isolata le estremità (mani, piedi, naso, guance etc.). Lo sfinimento, l'essere bagnati ed esposti al vento, così come l'immobilità magari a causa di un incidente “banale” come una semplice distorsione di caviglia sono situazioni a maggior rischio. I bambini e le persone anziane sono più a rischio di sviluppare questo stato rispetto a un adulto sano.

**Azioni appropriate:** prima di tutto prevenire grazie a una scrupolosa preparazione dell'escursione, un adeguato abbigliamento che preveda avere nello zaino anche d'estate guanti, berretto, pile e giacca a vento e indumenti di ricambio e anche un telo termico (o coperta isotermica).

## **3. Malattie croniche**

I

soggetti portatori di patologie croniche (es. ipertensione, broncopneumopatia cronica ostruttiva, diabete mellito di tipo 2, pregresso infarto del miocardio o infarto cerebrale) possono trarre notevoli benefici dall'attività in montagna, ma è importante seguire degli accorgimenti prima e durante il soggiorno.

**Azioni appropriate:** nei soggetti

portatori di patologie croniche è importante incontrare il proprio medico di medicina generale o un medico presso un ambulatorio di medicina di montagna almeno 1 mese prima del soggiorno in montagna. Questo per valutare l'efficacia della terapia, sapere se fare dei monitoraggi dei parametri fisiologici durante il soggiorno (es. misura della pressione, glicemia) e valutare le attività programmate in base alla situazione clinica personale. Anche a quote moderate < 2.500 m è importante pensare all'acclimatamento soprattutto in caso di attività di tipo fisico da moderato a intenso.

#### **4. Nutrizione/idratazione**

II

cambiamento climatico porta l'escursionista a trovarsi spesso ad elevate temperature anche a quote al di sopra dei 2.000 metri.

**Azioni appropriate:** la principale regola per mantenere alte le performance è quella di fare soste ad ogni ora circa, con snack salati, datteri, fichi secchi, albicocche disidratate, così come la frutta secca, oppure le barrette. Per la pausa pranzo la strategia più corretta è quella di scegliere cibi ad alto potere calorico e basso peso, basati principalmente sul mix fra carboidrati semplici e complessi associati anche a una piccola quota proteica, per garantire una ripresa rapida ed evitare i cali glicemici.

Nel caso di escursioni a basse quote si conferma il classico panino con speck o bresaola, completano frutta fresca, e un dolce con marmellata o miele. Mentre per le alte quote è preferibile utilizzare preparati liofilizzati da sciogliere in poca acqua, oppure noodles e farine liofilizzate pronte all'uso come avena, mais e tapioca, formaggio grana, speck o slinzega.

L'idratazione deve essere fatta in modo continuativo ad intervalli di 30 minuti circa, senza mai appesantire lo stomaco con acqua arricchita con limone e fruttosio. Il tè caldo con miele, zenzero, limone è considerato sempre un toccasana anche in caso di stanchezza e calo delle forze, per recuperare i liquidi persi con la sudorazione. Tenere sempre nello zaino una razione di riserva per un'autonomia in tutta sicurezza, e un integratore salino/ vitaminico.

## **5. Anziani**

Gli anziani, come le persone di tutte le età, possono trarre molti vantaggi dall'attività in montagna. Bisogna però essere consapevoli che l'anziano ha una minore capacità di adattamento all'ambiente per cui oltre a tutte le indicazioni date negli altri punti vi sono alcune peculiarità.

**Azioni appropriate:** occorre adottare ogni strategia, dalla scelta dell'itinerario all'alimentazione, all'abbigliamento, all'approfondita conoscenza delle previsioni del meteo, che possono ridurre l'impatto ad ogni variazione ambientale. Importante un consulto medico per conoscere se l'eventuale terapia assunta può condizionare l'attività fisica in montagna; inoltre l'anziano è più vulnerabile e allora egli deve conoscere la sua reale resilienza di fronte agli imprevisti, allo sforzo e ai pericoli, così come d'altronde deve conoscere quale energia e quale autostima può ricevere dal provare una emozione forte e piacevole.

## **6. Pericoli ambientali**

### *Scivolamento*

La montagna è terreno impervio, sconnesso e spesso scivoloso, quando cammini in escursione guarda dove metti i piedi.

**Azioni appropriate:** indossare idonee calzature (scarponcini da trekking) e prestare sempre la massima

attenzione quando camminiamo, specialmente in discesa e se piove. Mai abbandonare il sentiero segnalato, evitare le scorciatoie. Utili i bastoncini da nordic walking. Correre, soprattutto in discesa, aumenta il rischio di scivolare.

### ***Fulmini***

Ricorda che questo pericolo è sempre in agguato. In montagna il tempo cambia repentinamente e d'estate i temporali sono molto frequenti nelle ore pomeridiane, spesso accompagnati da grandine e fulmini. I fulmini sono attirati dalle punte delle montagne, creste, vie ferrate, alte piante isolate.

**Azioni appropriate:** in caso siamo sorpresi in escursione, cercare al più presto un riparo (bivacco o rifugio). Le grotte non sono un luogo sicuro. Teniamoci lontani da materiale ferroso (piccozze, punte dei bastoncini, vie ferrate).

## **7. Abbigliamento**

**Azioni appropriate:** utilizza un abbigliamento consono alla gita scelta, comodo ma specifico per la montagna. Le scarpe devono avere suola scolpita tipo VIBRAM, meglio sopra la caviglia (scarponcino da trekking); pantalone lungo + pantalone corto; giacca in goretex antivento/anti pioggia; indumenti "a cipolla", con più strati leggeri per il tronco; cappello in pile + berretto da sole; guanti "da lavoro" a 5 dita; bastoncini per camminare; zaino sufficientemente capiente (almeno 30 litri).

## **8. Vaccinazioni**

In caso di escursioni in montagna pensare alla vostra situazione vaccinale e prendetevi il tempo per fare tutte le vaccinazioni raccomandate.

**Azioni appropriate:** consultate il vostro medico o il servizio d'Igiene nella ASL di riferimento per verificare di essere in regola con le vaccinazioni di routine (in particolare la vaccinazione antitetano-difterite-pertosse ogni 10 anni) o per effettuare quelle raccomandate per la zona dove siete diretti (in particolare contro l'encefalite da zecche o la rabbia).

## **9. Meteo**

Nel bollettino trovi importanti informazioni riguardo la possibilità di precipitazioni, la temperatura, l'umidità e il vento. Anche d'estate, al di sopra dei 2.500 metri potresti essere sorpreso da una gelata mattutina o da una nevicata nel corso di un temporale.

**Azioni appropriate:** consulta sempre il bollettino meteo il giorno precedente. guarda anche la previsione del vento perché ti raffredda in un attimo disperdendo velocemente il calore del corpo. Per contro, se l'umidità è molto alta, nelle giornate più calde, si può più facilmente andare incontro al colpo di calore.

## **10. Piccoli animali - il cane**

Anche per la salute del cane l'attività in montagna può essere indicata seguendo piccoli accorgimenti.

**Azioni appropriate:** particolarmente importante la prevenzione contro le zecche. Utilizzare un presidio repellente (che non permette l'attacco della zecca e quindi previene la trasmissione di eventuali patogeni) adatto alla lunghezza del soggiorno. In linea di massima gli spray hanno un'efficacia di ore (per una gita giornaliera ad es.), gli spot-on di un mese o poco più, i collari di parecchi mesi. Essere in regola con le vaccinazioni di routine ed effettuare quelle raccomandate per la zona (rabbia), con il dovuto anticipo per essere protetti. Per cani di piccola taglia sensibili al freddo portare gli accessori che si utilizzano solitamente

di inverno.