

### Montagna d'inverno : il parere del medico



Freddo e neve: gli appassionati sono tutti in pista. Bisogna ricordare però che lo sci come tanti altri sport necessita di alcuni accorgimenti relativi all'attrezzatura, alla preparazione atletica, all'alimentazione e al rispetto di alcune regole di buona educazione e sicurezza.

#### **Abbigliamento**

In alta montagna le condizioni climatiche sono diverse da quelle in cui siamo abituati a vivere e possono cambiare repentinamente: è quindi necessario consultare i bollettini nivo-meteorologici prima di recarsi sulle piste o prima di un'escursione. La variabilità del clima può essere affrontata da un abbigliamento a strati: le vecchie guide consigliano "in montagna un panino in meno e un maglione in più"; guanti e cappello impermeabili a vento, non devono essere mai dimenticati.

#### **Alimentazione**

Il freddo e le sue complicità si prevengono anche con una corretta alimentazione che privilegi i carboidrati, energetici e facilmente digeribili da consumare soprattutto con la prima colazione (pane, biscotti, fette biscottate, frutta, miele e marmellata) e con il pranzo (pasta, riso o polenta). Durante il giorno non bisogna far uso di alcolici che favoriscono una diminuzione del grado di attenzione e una perdita di calore attraverso la vasodilatazione periferica.

### **Assideramento e congelamento**

I provvedimenti da adottare di fronte a una situazione di assideramento o congelamento in attesa del medico sono volti a ripristinare la normale temperatura corporea: condurre il soggetto al più vicino posto riparato dal vento (rifugio, baita), rimuovere gli indumenti umidi o bagnati sostituendoli con altri caldi e asciutti. Sono assolutamente da evitare: frizioni con la neve che non fanno altro che aumentare la dispersione del poco calore residuo, riscaldamenti con fonti di calore diretto come fuochi o marmitte di auto di cui non si può controllare la temperatura e che possono procurare ustioni, la perforazione di eventuali vesciche e la somministrazione di alcolici.

### **Sole**

Per evitare eritemi solari è importante proteggere la pelle e le labbra, rese ancora più delicate per il freddo, con creme solari e stick ad alta protezione. Da non trascurare la protezione degli occhi utilizzando occhiali con lenti a elevato assorbimento e muniti di protezioni laterali che fermano il vento e la radiazione solare diffusa e limitano l'azione del freddo.

### **Mal di montagna**

Non tutti sanno che salire oltre i 2.000 metri comporta modificazioni dell'apparato cardiocircolatorio caratterizzate da palpitazioni, stanchezza, affanno e cefalea che si prevengono con un adeguato allenamento e la gradualità dell'ascensione. La loro cura è la perdita di quota, il riposo e una buona idratazione. Chi soffre di pressione alta dovrà stare attento ai violenti sbalzi di temperatura.

### **In forma sulle piste**

Un corretto allenamento prima di affrontare le piste è importante anche per la prevenzione degli eventi traumatici di cui i più frequenti sono quelli a carico del ginocchio. Per ottenere una buona forma fisica sarebbe necessario allenarsi due mesi prima della partenza: l'allenamento dovrebbe essere mirato a migliorare la forza, la flessibilità e la mobilità articolare: comprendendo una prima fase di allenamento aerobico per lo sviluppo del fiato, dell'agilità e della prontezza di riflessi (jogging, saltelli, bicicletta) e una seconda fase anaerobica con esercizi per sviluppare la potenza muscolare delle braccia e soprattutto delle gambe.

Angela Emanuele

*\*1 ° Dirigente Medico della Polizia di Stato*

