

IL MAL DI MONTAGNA

Molti viaggi in zone geograficamente particolari prevedono rapide salite in quota senza poter dare all'organismo il tempo di acclimatarsi. Sono per lo più salite in jeep o aereo, ma non solo. L'esempio più tipico è rappresentato dall'altopiano tibetano dove si passa in poche ore dai 2000 ai 5000 metri. Problemi simili si hanno però anche salendo a piedi il Kilimangiaro oppure visitando le Ande o il Ladakh.

Un buon acclimatemento è caratterizzato dall'assenza di disturbi e da un buon sonno notturno. Le urine devono essere chiare e abbondanti. Se è presente anche solo un leggero mal di testa o un po' d'insonnia già significa che non vi state acclimatando bene. Se c'è anche inappetenza, nausea o vomito si può parlare a tutto diritto di mal di montagna!

È fondamentale dare importanza a questi primissimi sintomi senza accampare scuse. Cosa devono fare i viaggiatori che vanno in quota, magari dovendo anche salire rapidamente? Li dividerei in tre gruppi.

- 1) Il primo comprende coloro che sono già stati molto in alto e non hanno avuto il benché minimo problema. Sono dei fortunati "rapidi acclimatori" ai quali riservo solo i consigli generici validi per tutti: non bere alcolici, assumere molti liquidi, non sforzarsi troppo nei primi giorni. Sono solo il 25% della popolazione.
- 2) Il secondo e più cospicuo gruppo è rappresentato da quei viaggiatori che hanno già sperimentato il malessere della quota. Magari solo un po' di mal di testa, d'insonnia o peggio di nausea o di stanchezza eccessiva, uniti ad uno strano gonfiore a mani e viso... Non trascurate questi primi sintomi, tutti infatti sono capaci di farvi notare che state male quando ormai vomitate e procedete barcollando. Questi "lenti acclimatori" dovrebbero aiutarsi iniziando a prendere il Diamox almeno 24 ore prima del balzo in quota (una compressa il mattino ed una la sera x 5/6 giorni. Il dosaggio ridotto di 1/2 cpr per due volte al dì è a mio avviso meno efficace). Si tratta di un blando diuretico che, in questo caso, non si usa come tale, ma per il suo collaterale effetto acidificante che contrasta l'alcalosi, sempre presente in alta quota. È un prodotto innocuo che può causarvi solo un po' di formicolio alle dita, ma che vi aiuterà molto. Se ne deve astenere solo chi è sicuramente allergico ai sulfamidici. Si può associare ad altri farmaci come antimalarici, antibiotici ed analgesici/antinfiammatori.
- 3) Infine il terzo gruppo è rappresentato da tutti quelli che non sono mai saliti molto e non sanno se staranno male oppure no. Purtroppo non ci sono sistemi semplici per prevederlo. Questi viaggiatori potranno stare a vedere cosa succede ed iniziare il Diamox (a dosaggio pieno) non appena compaiono i primissimi sintomi. Il beneficio ci sarà comunque, ma sarà meno evidente e rapido che con la prevenzione. Oppure, se temono di star male o non vogliono correre il rischio di rovinarsi il viaggio, potranno iniziare a prendere il prodotto a dosaggio ridotto per passare eventualmente a quello pieno sempre alla comparsa dei primissimi sintomi. A conferma del grande aiuto che offre questo farmaco cito un caso che ho osservato di frequente. Partecipanti che iniziano a prenderlo e stando bene lo sospendono dopo un paio di giorni. Solo per affrettarsi a riassumerlo per il grande disagio che segue la sospensione!

Ricordo che né la forma fisica, né l'allenamento, né le ascensioni precedenti migliorano la capacità di adattarsi all'altitudine. Tale capacità sembra essere geneticamente determinata, un po' come il colore degli occhi. Inoltre il malessere della quota non compare mai appena arrivati, ma sempre dopo 6/12 o più ore dopo. Ho purtroppo notato che, forse per la fretta di continuare o per il timore di arrecare problemi al gruppo, quasi tutti tendono a sottovalutare e negare le sofferenze della quota adducendo sempre le stesse scuse banali. Per dirimere ogni dubbio e non dare spazio alle scuse, ho ideato una "triade" da prendere alla lettera:

***In quota qualsiasi mal di testa è solo dovuto all'altitudine (anche se vi siete cotti al sole ed avete pure preso una randellata sulla nuca)

***In quota la prostrazione e l'insonnia è solo dovuta all'altitudine (anche se avete corso in salita bevendo tè e caffè)

***In quota la nausea/vomito è solo dovuta all'altitudine (anche se ieri avete mangiato cozze fritte avariate)!

Chi scrive è un medico che da tempo si occupa di problemi di montagna. Purtroppo è un "acclimatatore lento". Ha così condiviso le proprie sofferenze con numerosi partecipanti ai viaggi in quota ed ha sperimentato insieme a loro quelle strategie atte a rendere l'acclimatemento meno penoso. È stato anche testimone diretto o tardivo di alcuni episodi drammatici dovuti in parte alla casualità ma a volte dovuti solo all'incoscienza ed all'ignoranza. Date retta alla "triade" e se riconoscete anche solo uno dei sintomi, non accampate scuse, magari non dite nulla agli altri, ma passate subito al Diamox a dosaggio pieno (eventualmente associandolo ad un antidolorifico).

Alfredo Ferrauti