In montagna anche con malattie cardiache?

Cardiologi e medici di montagna – tra cui Hermann Brugger di Eurac Research – hanno elaborato delle raccomandazioni per chi sale in alta quota e soffre di malattie cardiovascolari

Camminare in montagna è utile per prevenire le malattie cardiovascolari, su questo i cardiologi sono d'accordo, ma questo vale anche per le persone che già soffrono di questo disturbo? A quali condizioni possono andare in montagna e quali regole di comportamento dovrebbero seguire? Sotto la guida del cardiologo Gianfranco Parati dell'Università Bicocca di Milano, un team di esperti ha analizzato diversi studi sugli effetti dell'esposizione all'alta quota di persone affette da malattie cardiovascolari. Le raccomandazioni elaborate dai medici sono state recentemente pubblicate nella prestigiosa rivista scientifica *European Heart Journal*.

A partire dai 2.500 metri di altitudine al nostro corpo è richiesto uno sforzo maggiore. L'aria contiene meno ossigeno, questo comporta accelerazione della frequenza respiratoria e aumento della pressione sanguigna e si traduce in un carico notevole per il sistema cardiovascolare. È per questo che chi soffre di pressione alta, malattie coronariche o ha recentemente avuto un infarto dovrebbe fare particolare attenzione in montagna. "Solo nel caso di malattie cardiache molto gravi, però, è necessario rinunciare completamente all'alta quota", specifica Hermann Brugger, esperto di medicina di montagna di Eurac Research. "Se si attiene alle indicazioni, il paziente può praticare molte attività e in certi casi addirittura migliorare il suo stato di salute".

Ad esempio, nel caso della coronaropatia, gli esperti consigliano di non superare determinate quote perché questa malattia comporta un restringimento delle coronarie e quindi al muscolo del cuore arriva meno ossigeno. Con coronaropatie lievi è possibile spingersi fino a 4.200 metri, con patologie di media portata è meglio fermarsi a quota 2.500. Nel caso di malattie coronariche gravi, il paziente deve rinunciare alle escursioni in montagna.

Anche l'assunzione dei farmaci adeguati è una questione fondamentale, spiega Brugger: "I farmaci contro l'ipertensione spesso funzionano come diuretici: eliminano sali e acqua dal sangue, questo riduce il volume ematico e di conseguenza la pressione sanguigna scende. In montagna, però, bisogna stare attenti a questi farmaci perché, a causa della fatica e della traspirazione, il corpo perde più liquidi e quindi c'è il rischio di disidratarsi." Ai pazienti che soffrono di ipertensione da moderata a severa viene raccomandato di controllare regolarmente i propri valori prima e durante la permanenza in montagna. In base alla gravità della malattia, i pazienti devono anche sottoporsi a diversi tipi di test clinici prima di salire in alta quota.

Se il paziente segue tutte le raccomandazioni, le escursioni in montagna possono avere un effetto molto positivo sul decorso della malattia: lo possono rallentare e in certi casi anche arrestare. "Anche la psiche ne trae giovamento. La sicurezza di poter mantenere una certa dose di libertà e autonomia nonostante la malattia accresce notevolmente l'autostima e il benessere dei pazienti", conclude Brugger.

Le raccomandazioni nascono dall'analisi sistematica di tutti gli studi che hanno affrontato il tema dell'esposizione all'alta quota di pazienti con malattie cardiovascolari, reperibili nella letteratura scientifica. L'analisi è stata svolta da esperti delle maggiori società italiane ed europee di cardiologia e ipertensione e della Società internazionale per la medicina di montagna (ISMM), guidati da Gianfranco Parati.

Grazie al finanziamento della Provincia autonoma di Bolzano, l'articolo è accessibile gratuitamente online:

<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehx720>

Bolzano, 09.02.2018

Contatto: Daniela Mezzena, daniela.mezzena@eurac.edu, tel. 0471 055036, cell. 335 7985598