

“Chi fa sport rischia di più il mal di montagna”

A Courmayeur i risultati del progetto “e-Rés@mont”
Gli escursionisti hanno i sintomi senza rendersene conto

Francesca Soro

Sopra i 2500 metri il mal di montagna (Ams), una vera e propria patologia causata dal mancato adattamento dell'organismo alle grandi altitudini e che può portare anche alla morte, è in agguato. Ma c'è una correlazione tra questa malattia e gli stili di vita degli escursionisti che si avventurano in quota? «Per ora sono emerse connessioni. Ma il dato più significativo è che la maggior parte delle persone non sa di avere dei sintomi. Non conosce o sottovaluta il mal di montagna».

La risposta arriva da Luca Bastiani del Cnr di Pisa che ha realizzato, nell'ambito del progetto «e-Rés@mont», una ricerca sul campo attraverso le 5 postazioni di telemedicina attivate quest'estate in Valle d'Aosta.

I ricercatori hanno intercettato, attraverso un questionario, 1002 escursionisti e alpinisti che sono passati alla Casermetta del Col de la Seigne in Val Veny, al rifugio Torino, al rifugio Arbolle, al rifugio Città di Mantova (il più alto, a 3.498 metri sul ghiacciaio del Monte Rosa), e al presidio sanitario dell'Ausl a Cogne. Di questi, 70 per cento maschi con un'età media di 42 anni, il 64 per cento sono italiani, il 23 inglesi e il 13 francesi.

Il questionario a cui hanno risposto si basava su un'autodiagnosi codificata. «Anche se si tratta di dati assolutamente preliminari, alla domanda "hai mai sofferto di mal di montagna?", il 79,3 risponde di no quando invece il 36,2% di questi è classificato poi come Ams moderato e l'11 per cento come Ams severo. La percezione e la realtà si discostano parecchio» spiega Bastiani.

Rispetto allo stile di vita che può predisporre l'escursionista al rischio di mal di montagna, «si confermano come fattori predisponenti un'attività fisica intensa (che spinge a salire più velocemente) e la difficoltà a dormire (apnee notturne). Seguono poi l'essere un fumatore di più di 5 sigarette al giorno e l'aver avuto in precedenza un episodio di Ams».

Nelle 5 postazioni di telemedicina attivate in Valle sono stati svolti 676 teleconsulti. «Rimangono delle criticità come la connessione valida, la tariffa eventuale da applicare (in Francia 35 euro l'ora), ma la telemedicina ha già fatto risparmiare questo inverno 70 mila euro al servizio sanitario e per il prossimo anno dovremmo arrivare a 119 mila» dice Lorenza Pratali, coordinatrice per il Cnr di Pisa.

«Le prospettive sono ottime - aggiunge - e si spostano anche sulla gestione delle malattie croniche. Si tratta di un tassello importante per evitare lo spopolamento delle montagne e attrarre turismo. E la Valle d'Aosta potrebbe diventare, a medie quote, anche un grande centro riabilitativo per i cardiopatici».