

Attività in montagna d'inverno: il decalogo.

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 1600 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+); delle salviettine igienizzanti e un adeguato quantitativo di bevande calde; scorte alimentari sufficienti facilmente digeribili. Insegnare ai bambini a tenere comportamenti rispettosi dell'ambiente come non abbandonare rifiuti e non disturbare gli animali.

2) Sole, freddo

Esposizione al Sole:

In montagna siamo molto più esposti ai raggi del sole.

Azioni appropriate: usare sempre protezione con crema e vestiario appropriato. 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 il cappello o bandana che coprano anche le orecchie ed il collo. Gli occhiali non sono da dimenticare. In alta quota lenti protettive con schermo solare 4-5.

Esposizione al Freddo

In inverno possiamo andare incontro a problemi legati al 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 sempre guanti a dito unico (con un paio di ricambio, berretto, pile e giacca a vento e indumenti di ricambio e anche un telo termico (o coperta isoterma).

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 < 2500 m è importante pensare all'acclimatamento soprattutto in caso di attività di tipo fisico da moderato a intenso.

4) Nutrizione/idratazione

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 ad 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 noodls e farine liofilizzate pronte all'uso come avena, mais e tapioca, formaggio grana, speck o slinzega.

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 thè 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 specialmente d'inverno, sconnesso e spesso scivoloso, ricoperto da neve e/o ghiaccio: 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. Mai abbandonare la traccia battuta e segnalata, evitando anche le scorciatoie. Utili i bastoncini da sci. Correre, soprattutto in discesa, aumenta il rischio di scivolare.

Valanghe: ricorda che la montagna innevata nasconde sempre questa insidia.

Azioni appropriate: Non sciare fuori pista. Se fai sci-alpinismo/free ride/ciaspolate devi essere dotato del kit per la ricerca del travolto ed essere in grado di usarlo. Consulta sempre il bollettino nivo-meteorologico.



7) Abbigliamento

Azioni appropriate: utilizza un abbigliamento consono allo sport invernale che hai scelto, che sia sci nordico oppure scialpinismo, ma anche se fai una passeggiata sulla neve ricorda che devi avere scarpe adeguate con suola scolpita tipo VIBRAM, sopra la caviglia (scarponcino da trekking); indossa indumenti “a cipolla”, con più strati leggeri per il tronco e porta con te sempre una giacca calda ed impermeabile; non dimenticare cappello in pile + berretto da sole; guanti; 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 per verificare di essere in regola con le vaccinazioni di routine (in particolare la vaccinazione antitetano-difterite-pertosse ogni 10 anni per tutti, quella anti-influenzale, anti Covid-19 e anti-pneumococcica per gli over 60 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. D'inverno in montagna spesso si presente il fenomeno *wind-chill*, ossia la presenza di vento che aumenta notevolmente la sensazione di freddo.

Azioni appropriate: consulta sempre il bollettino meteo il giorno precedente. guardando anche la previsione del vento perché ti raffredda in un attimo disperdendo velocemente il calore del corpo.

10) Piccoli animali – il cane.

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

Azioni appropriate: Essere in regola con le vaccinazioni di routine ed effettuare quelle raccomandate per la zona (rabbia), con il dovuto anticipo per essere protetti. Soprattutto alcune razze possono soffrire molto il freddo.