

Attività in montagna d'inverno: 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 1.600 m; utilizzare un abbigliamento corretto (cappello con visiera, giacca impermeabile e scarpe chiuse) e portare occhiali da sole (un paio di ricambio); utilizzare sempre e applicare spesso un'adeguata protezione solare (crema 50+); portare con sé delle salviettine igienizzanti, un adeguato quantitativo di bevande calde e 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 e freddo

Esposizione al sole:

In montagna siamo molto più esposti ai raggi del sole.

Azioni appropriate: usare sempre una protezione solare 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 è sufficiente per una superficie cutanea grande come la mano. Usare sempre un cappello o una bandana che coprano anche le orecchie e il collo. Non dimenticare gli occhiali da sole: in alta quota usare 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 invece sono colpite in maniera isolata le estremità (mani, piedi, naso, guance etc.). Lo sfinimento, 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 ipotermia rispetto a un adulto sano.

Azioni appropriate: prevenire i rischi con una scrupolosa preparazione dell'escursione; utilizzare un adeguato abbigliamento fra cui guanti a dito unico (con un paio di ricambio), berretto, pile e giacca a vento, indumenti di ricambio e anche un telo termico (o coperta isotermica).

3) Malattie croniche

I soggetti portatori di patologie croniche (ad 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: per i soggetti portatori di patologie croniche è importante incontrare il proprio medico di medicina generale o un medico di ambulatorio di medicina di montagna almeno un mese prima del soggiorno in montagna. Questo per valutare l'efficacia della terapia, sapere se sono necessari dei monitoraggi dei parametri fisiologici durante il soggiorno (ad es. misura della pressione, glicemia) e valutare le attività programmate in base alla situazione clinica personale. Anche a quote moderate (<2.500 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 a intervalli di un'ora circa con snack salati, datteri, fichi secchi, albicocche disidratate, frutta secca oppure 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 a 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 noodles e farine liofilizzate pronte all'uso come avena, mais e tapioca, formaggio grana, speck o slinzega.

È necessario idratarsi in modo continuativo a 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: adottare ogni strategia, dalla scelta dell'itinerario all'alimentazione, all'abbigliamento, all'approfondita conoscenza delle previsioni del meteo, che possa ridurre l'impatto a ogni variazione ambientale. Consultare un medico per conoscere se l'eventuale terapia assunta può condizionare l'attività fisica in montagna. Considerando che la persona anziana è più vulnerabile, allora 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 un'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 si cammina, specialmente in discesa. Mai abbandonare la traccia battuta e segnalata, evitando anche le scorciatoie. Sono utili anche i bastoncini da sci. Correre, soprattutto in discesa, aumenta il rischio di scivolare. In talune circostanze, specie su terreno ghiacciato di modica pendenza, possono essere molto utili i "ramponcini", leggeri e facili da calzare.

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

Azioni appropriate: non sciare fuori pista. Se si pratica sci-alpinismo/free ride/ciaspolate bisogna essere dotati del kit per la ricerca del travolto (ARTVA, pala e sonda) ed essere in grado di usarlo. Consultare sempre il bollettino valanghe specifico per ogni zona delle Alpi e aggiornato tutti i giorni, che contiene le

notizie fondamentali riguardo alle condizioni della neve e al pericolo valanghe (scala europea del pericolo valanghe).

7) Abbigliamento

Azioni appropriate: utilizzare un abbigliamento consono allo sport invernale scelto, che sia sci nordico oppure scialpinismo, ma anche se si fa una passeggiata sulla neve bisogna avere scarpe adeguate con suola scolpita tipo VIBRAM, sopra la caviglia (scarponcino da trekking); indossare indumenti “a cipolla”, con più strati leggeri per il tronco e portare con sé sempre una giacca calda e 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 pensate alla vostra situazione vaccinale e prendetevi il tempo per fare tutte le vaccinazioni raccomandate.

Azioni appropriate: consultare il proprio 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) o per effettuare quelle raccomandate per la zona dove si è 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 è presente il fenomeno wind-chill, ossia la presenza di vento che aumenta notevolmente la sensazione di freddo.

Azioni appropriate: consultare sempre il bollettino meteo il giorno precedente, guardando anche la previsione del vento, considerando che quest'ultimo fa disperdere 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.

Alcune razze possono soffrire molto il freddo oppure muoversi nella neve alta. Chiedi consiglio al tuo veterinario.