

■ MEDICINA DI MONTAGNA

Esposizione ad alta quota e malattie cardiovascolari

L'esposizione ad alta quota, definita come una quota maggiore di 2500 metri sul livello del mare, comporta uno sforzo da parte dell'organismo per adattarsi. Ciò dipende dalla serie di modificazioni ambientali, di intensità progressiva, che si osservano all'aumentare dell'altitudine.

Dopo un periodo di tempo variabile in base alle condizioni di partenza del soggetto (età, sesso, indice di massa corporea, eventuali patologie, terapia farmacologica in corso ecc.) e alla quota a cui ci si espone, l'organismo raggiunge un nuovo punto di equilibrio, in cui si è "adattato" alla quota in cui si trova, tale processo viene definito "acclimatamento".

Nel caso di soggetti con pregresse patologie cardiache, vascolari o polmonari, l'esposizione ad alta quota può essere pericolosa, perché all'organismo, già indebolito dalla patologia di base, viene richiesto uno sforzo importante di adattamento.

Ma quali sono le indicazioni che il medico può fornire ai pazienti? Una risposta ufficiale e documentata arriva ora dal gruppo di ricerca di **Gianfranco Parati**, Prof. di Medicina cardiovascolare all'Università di

Milano-Bicocca e direttore dell'UO di Cardiologia dell'Auxologico San Luca di Milano, che studia questa problematica dal 2004 con spedizioni in quota in varie parti del mondo, compreso l'Everest. È stato infatti recentemente pubblicato il consensus document "*Clinical recommendations for high altitude exposure of individuals with pre-existing cardiovascular conditions*".

► Personalizzare le raccomandazioni

"Si tratta di raccomandazioni estratte da numerosi studi - spiega Gianfranco Parati - che abbiamo analizzato grazie ad una estesa ricerca nella letteratura, per dare raccomandazioni basate su evidenze scientifiche, incluse quelle ricavate dai nostri progetti "HighCare" sul campo in alta quota.

Ne emerge un ventaglio di raccomandazioni che tengono in considerazione da un alto aspetti ambientali come velocità di salita, quota raggiunta, temperatura o il fatto di dormire in quota, e dall'altro aspetti personali come allenamento, storia clinica, stabilità dei problemi CV, terapia in corso, esami diagnostici recenti, training preceden-

te, preparazione fisica e clinica". Dallo studio pubblicato si evidenzia quindi la necessità di personalizzare quanto più e meglio possibile le raccomandazioni e gli accorgimenti per il paziente cardiopatico amante dell'alta montagna. Tuttavia vi sono delle indicazioni generalizzabili. "Occorre prepararsi fisicamente - chiarisce Parati - e valutare con il medico la propria condizione, per individualizzare il consiglio. Bisogna effettuare una precisa stima del livello di rischio CV individuale prima di avventurarsi, anche perché alcuni problemi possono essere subclinici. Occorre inoltre prevedere un adeguamento della terapia nei soggetti più a rischio. In altre parole, vi sono raccomandazioni generali sulle procedure e sulla prudenza da esercitare, ma poi i consigli debbono essere individuali, basati sulle condizioni del singolo, e devono prevedere un'interazione con il medico e con lo specialista esperto di medicina di montagna. Il paziente cardiologico non deve necessariamente privarsi del piacere della montagna, ma la deve affrontare con serietà, consapevolezza, prudenza e preparazione, basandosi su dati scientifici e sulla propria storia personale".

Bibliografia

- Parati G, Agostoni P, Basnyat B et al. Clinical recommendations for high altitude exposure of individuals with pre-existing cardiovascular conditions. *Eur Heart J* 2018; Jan 11. doi: 10.1093/eurheartj/ehx720.