I pericoli delle ascensioni in alta montagna

Autor(en): **Liguori, Vincenzo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999873

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

I pericoli delle ascensioni in alta montagna

di Vincenzo Liguori

Dicono che la cima del Monte Bianco ormai sia affollata come piazza Riforma di Lugano durante l'Estival jazz. Le escursioni in alta montagna sono ormai alla portata del turista medio. Proliferano le agenzie che offrono il brivido dei 5000 metri e lo sci oltre i 3000; i trekking alle pendici dell'Everest sono ormai diventati un «must» per gli appassionati della montagna. C'è poi lo sci d'alta quota, fuori pista, con pelli di foca. Ma la passione per le vette più alte può portare a sottovalutare il pericolo ed il rischio. Le conseguenze sono rispecchiate nelle crude cifre del 1988 che registrano 173 morti per incidenti in montagna. La causa principale è rappresentata dalle cadute da pareti rocciose o sui ghiacciai, ma non mancano i casi di persone precipitate nei pendii erbosi o nelle pietraie, magari per voler cogliere fiori o funghi. Ne sanno qualcosa i soccorritori della REGA Ticino, spesso costretti ad intervenire per recuperare con l'argano feriti caduti nei crepacci o avventuratisi fuori pista.
Le norme di prudenza prescrivono di non avventurarsi in piste ed itinerari non adatti alle proprie condizioni di forma, di curare l'abbigliamento (soprattutto equipagiamento adatto), l'alimentazione e la forma fisica. Un occhio anche alle previsioni meteorologiche (in montagna, si sa, i cambiamenti di tempo sono talora repentini). Per le escursioni difficili farsi accompagnare da persone esperte e, in ogni caso, non avventurarsi da soli in regioni difficilmente accessibili.

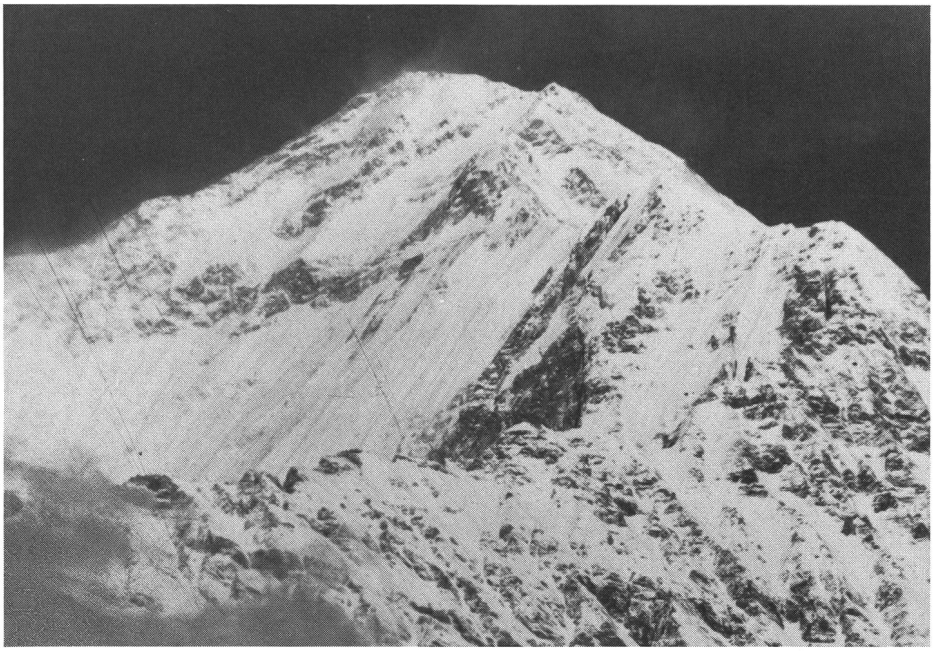
Il mal di montagna

Uno degli aspetti meno noti a chi pratica l'escursionismo e lo sci in alta montagna è la nozione che, al di sopra dei 2000 metri di altezza, l'organismo umano va incontro a dei cambiamenti fisiologici che ne limitano le prestazioni. Causa prima è l'ipossia, dovuta al fatto che in quota l'aria inspirata contiene sempre meno ossigeno. Se a livello del mare la saturazione arteriosa di ossigeno è del 95%, questa scende all'85% a 3300-3600 metri in condizioni di riposo, ma può ulteriormente abbassarsi fino al 69% sotto sforzo.

Per compensare questa situazione, l'organismo necessita di tempo. È quello che si chiama acclimatazione. Se l'ascesa in quota è troppo rapida (per esempio in funivia si possono in pochi minuti superare dislivelli di 1000 metri), possono insorgere disturbi di gravità crescente. È quello che si chiama mal di montagna. Inizialmente si avverte mal di testa, poi in fase acuta nausea, vomito debolezza, mancanza di appetito, irritabilità ed insonnia. Nelle fasi più avanzate possono intervenire l'edema polmo-

Evitare l'ascesa troppo rapida.

nare e l'edema cerebrale d'alta quota, due condizioni gravissime che possono portare rapidamente a morte.
Ai primi sintomi di insorgenza del mal di montagna acuto, il primo provvedimento da adottare è scendere rapidamente di quota. Soprattutto in presenza di dispnea, cioè sensazione di mancanza d'aria e respiro corto ed affannoso, occorre riportarsi in fretta a valle. Anche le persone più preparate fisicamente, come gli alpinisti, non sono indenni da questo disturbo. Più intensa è l'attività fisica in alta quota, come è il caso dello sci fuori pista, più probabili sono i rischi di andare incontro al mal di montagna.
Gli anziani sono gli individui maggiormente a rischio, ma anche i bambini da 1 a 2 anni, che sono molto attivi, hanno probabilità di sviluppare tale sintomatologia. Il consiglio che si può dare è quello di evitare, al di sopra dei 2700 metri, salite rapide di quota di più di 300 metri. Altro accorgimento è quello di «sciare in alto e dormire in basso». Una notte passata a quote intorno ai 2000-2500 metri renderà più tollerabile l'ascesa su quote oltre i 3000 durante il giorno. Un'attenzione particolare va riservata agli spostamenti in aereo, che prevedono passaggi da città situate a livello del mare a località di alta quota. È il classico circuito del Sud America che prevede ad esempio, un volo da Rio de Janeiro, sul mare, ai 4400 metri di La Paz in Bolivia. Respirare ossigeno può aiutare nella fase acuta dei disturbi, ma se non si scende di quota di fronte a sintomi di una certa gravità si può rischiare la vita.


Il mal di montagna può colpire anche persone allenate.

... e intanto c'è chi sfida il deserto

I drogati della corsa

di Vincenzo Liguori

Ottomila chilometri da coprire, correndo a piedi, in tappe forzate di 300 km non-stop al giorno nel tempo di un mese. Si passa dalle strade asfaltate di Parigi (partenza, neanche a dirlo, sotto la torre Eiffel), al pavé della provincia francese, alle piste di sassi e terra battuta del Marocco e dell'Algeria, per finire con le carovaniere del deserto del Mali e, finalmente, il traguardo in Senegal. È questa l'«altra Parigi-Dakar», la corsa più folle e più infernale del mondo, come è stata definita.
La partenza è stata data a metà dicembre, arrivo previsto (per quelli che riusciranno a concludere la corsa) per metà gennaio. Natale e Capodanno i partecipanti lo festeggeranno correndo nel deserto, giorno e notte, perchè la corsa non si ferma mai. Le squadre sono composte da dieci a dodici concorrenti, ognuno dei quali deve percorrere un tratto di 20 km nel tempo massimo di un'ora e mezza, poi passa il testimone ad un'altro staffettista e si riposa (per modo di dire) su un'autovettura al seguito, pronto a riprendere il suo turno. Se qualcuno si fa male o non ha più forze sono gli altri che devono correre la sua tappa. Trenta giorni con temperature che di giorno arrivano a superare i 50 gradi, nell'immensità del deserto, dove può capitare di non incontrare nè villaggi nè pozzi per 600 chilometri, con prove speciali dove ci si orienta attraverso la bussola.
Gli organizzatori promettono a tutti fatica, sofferenza, lacrime; in cambio una coppa di latta argentata per il vincitore e neanche la notorietà e il denaro che premiano i più coccolati e famosi partecipanti della Parigi-Dakar per autovetture e moto. Eppure ogni anno non mancano gli appassionati disposti a sfidare i limiti dell'organismo umano, immemori delle vesciche ai piedi, delle tendiniti, dello sfinimento, dei collassi da colpo di calore, dei traumi che i mille trabocchetti del percorso accidentato preparano. Tra questi anche una squadra svizzera, più precisamente di Neuchâtel, ormai divenuti habituée della Parigi-Dakar, comprese due ragazze che si sono allineate alla partenza. Li abbiamo incontrati per cercare di capire le motivazioni di questi appassionati e ci è giunta la conferma di alcune teorie medico-sportive.

La corsa diventa come una droga, di cui si sente la mancanza fisica, come da una crisi di astinenza. Si sa che correndo si generano endorfine, che sono niente altro che delle sostanze che producono quella sensazione di benessere che si prova dopo aver portato a termine uno sforzo fisico. E allora più si corre e più si ha voglia di correre, fino allo sfinimento, per fruire di questa droga endogena. Del resto anche le corse popolari della domenica sono affollate di appassionati in crisi di astinenza.