

Mal di montagna: 5 regole d'oro, Guida Completa

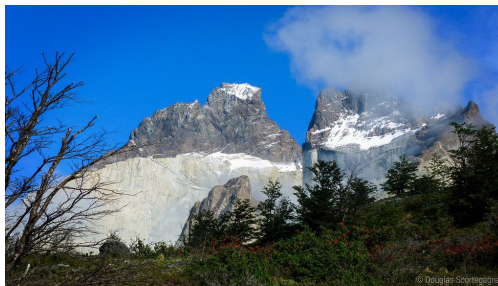


Foto di Doug Scortegagna (flickr) - DIARIO.BIZ

S SINTESI DELLA GUIDA

Camminare oltre i tremila metri regala panorami mozzafiato, ma l'aria sottile può nascondere insidie insospettabili. Impara a riconoscere e prevenire il mal di montagna per affrontare le grandi vette in totale sicurezza con i consigli dei professionisti dell'outdoor.

C CHECKLIST EQUIPAGGIAMENTO

- ☐ Pulsossimetro portatile per il monitoraggio della saturazione arteriosa
- ☐ Thermos e sacca idrica per un apporto minimo di 3-4 litri d'acqua al giorno
- ☐ Integratori a base di potassio, magnesio e carboidrati complessi
- ☐ Farmaci antinfiammatori e analgesici di base concordati col medico
- ☐ Occhiali da sole protettivi di categoria 3 o 4 contro il riverbero
- ☐ Telo termico di emergenza in alluminio multistrato

P CONSIGLI PER IL SENTIERO

- Non superare i 500 metri di dislivello a notte sopra i 3.000 metri per un adattamento fisiologico ottimale.
- Bevi almeno 3-4 litri di liquidi arricchiti di elettroliti ogni giorno per contrastare l'iperventilazione secca.
- Ai primi sintomi persistenti di cefalea e atassia, interrompi l'ascesa e perdi immediatamente dislivello verso il basso.

A ASTUZIA SMART & CURIOSITÀ

Le popolazioni andine e gli Sherpa dell'Himalaya hanno sviluppato nel corso dei millenni adattamenti genetici differenti per convivere con l'aria sottile: mentre gli andini vantano un volume di globuli rossi eccezionalmente alto, gli Sherpa presentano una microcircolazione tissutale e un'efficienza mitocondriale nei muscoli nettamente superiore senza densificare eccessivamente il sangue.