



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

COMUNICATO STAMPA

«BUONSENSO AD ALTA QUOTA»

IL DECALOGO DI ALT PER LA SALUTE IN MONTAGNA

LA VACANZA TRA LE VETTE DEL MONDO È TRA LE PIÙ EMOZIONANTI DI SEMPRE MA RICHIEDE QUALCHE ACCORTEZZA IN PIÙ SOPRATTUTTO PER CHI SOFFRE DI IPERTENSIONE. PER QUESTO, ALT - ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI E ALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI - ONLUS HA STILATO UN DECALOGO CON SEMPLICI MOSSE DI SCIENZA E BUONSENSO ANCHE IN MONTAGNA.

Milano, giugno 2018 – L'estate si avvicina e la voglia di vacanze cresce, ma nei desiderata degli italiani non ci sono solo spiagge dorate e acque cristalline. Anche le montagne richiamano sempre più appassionati di ogni età, pronti a cimentarsi in passeggiate, trekking, ferrate e biciclettate ad alta quota. Queste attività sono compatibili con la salute di tutti? Sì, purché si seguano 10 semplici regole. Le suggerisce nel suo decalogo del «**Buonsenso ad Alta Quota**» ALT - Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle Malattie Cardiovascolari – Onlus che da oltre 30 anni si impegna per prevenire le malattie cardiovascolari da Trombosi diffondendo uno stile di vita sano e un'alimentazione equilibrata.

Il Decalogo parte sfatando un falso mito: **la montagna non causa problemi agli ipertesi**, ma se si è affetti da pressione alta è bene tenere presenti alcuni accorgimenti e precauzioni. Ecco quali:

1. **Evitare di andare oltre i 2500-3000 metri** perché la pressione arteriosa aumenta a causa sia dell'aria più rarefatta sia dell'assenza di ossigeno, creando rischi per gli ipertesi;
2. L'abbassamento della temperatura porta a un naturale innalzamento della pressione sanguigna, dunque è bene **premunirsi contro le basse temperature**;
3. È meglio **limitare le attività intense** perché la fatica fa aumentare la pressione. Le escursioni sono consentite, ma con moderazione e in luoghi che non richiedano grandi impegni;
4. La cucina di montagna è spesso molto grassa e pesante, a base di burro, formaggi, cibi salati e con molti alcolici. È bene **evitare grappe e liquori, oltre ovviamente al fumo**;
5. Il bisogno delle calorie in alta montagna è diverso da quello abituale e potrebbe verificarsi un calo dell'appetito chiamato "anoressia da alta quota" causato dalla mancanza di ossigeno: è consigliabile **fare più spuntini durante il giorno** con cibi facilmente digeribili e in piccole quantità evitando i cibi più grassi e ricchi di sale;
6. Durante le passeggiate è importante **portare sempre con sé almeno mezzo litro di acqua**;
7. È importante ricordarsi di **portare sempre con sé i propri farmaci** e di assumerli senza considerare il fuso orario. Se viaggiate in aereo conservateli in un sacchetto di plastica a parte. Unica accortezza: a quote superiori ai 3500 metri i farmaci smettono di fare effetto;
8. È consigliabile **monitorare i propri dati sanguigni** con costanza, anche a domicilio;

9. Ricordate di portare con voi un foglio su cui **annotate le vostre generalità, eventuali allergie, malattie e medicine assunte**;
10. Oltre ai farmaci che assumete con regolarità, ricordatevi di portare con voi qualche piccolo **“kit di sopravvivenza”** contenente: repellenti per insetti, bende elastiche, lassativi, antiinfiammatori, antibiotici, antidiarroici, antidolorifici, cerotti, sonniferi, apparecchio per la pressione, bombolette di ossigeno. Ma anche coltellini svizzeri, forbicine, pinzette e... tanta voglia di partire ma ricordando di mettere in valigia **il Decalogo di ALT «Buonsenso ad Alta Quota»**.

CONTATTI - Ufficio stampa ALT

Isabella Melchionda Tel. +39 02 58 32 50 28 comunicazione@trombosi.org

Claudia Rota Tel. 348.5100463 claudia.rota@dscpress.com

ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus è un'Associazione libera, indipendente e senza fini di lucro. Dal 1987 è impegnata a livello nazionale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari da Trombosi – Infarto cardiaco, Ictus cerebrale, Embolia Polmonare, Trombosi arteriosa e venosa -, nel sostegno finanziario alla ricerca scientifica interdisciplinare e nella specializzazione di giovani medici e infermieri. Realizza campagne educative mirate a combattere i principali fattori di rischio e a creare consapevolezza sui sintomi precoci delle malattie che la Trombosi determina. Dal 1995 rappresenta l'Italia in EHN, network europeo di 30 associazioni e fondazioni dedicate alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Per informazioni: www.trombosi.org