

ANZIANI IN MONTAGNA

l'età non è una barriera per poter andare in altitudine (Lancet, 2014)

Modificazioni fisiologiche col progredire dell'età

- Apparato Respiratorio: la gabbia toracica e il polmone perdono elasticità, i volumi polmonari si riducono.
- Apparato Cardiovascolare: la massima frequenza cardiaca si riduce; la portata cardiaca si riduce; le pareti dei vasi sono meno elastiche.
- Capacità di Esercizio: il massimo consumo di ossigeno, quindi la massima capacità di prestazione, si riduce; la riduzione diventa più marcata dopo i 50 anni e dopo i 60 anni si riduce in maniera esponenziale; la soglia anaerobica tende ad abbassarsi.
- Muscoli: la massa muscolare si riduce; muscoli e articolazioni sono meno flessibili.
- Ossa: è frequente l'osteoporosi.

Col progredire dell'età tutte le funzioni fisiologiche rallentano: i parametri ventilatori, la massima frequenza cardiaca, il massimo consumo di ossigeno si riducono. Tutto ciò è comunque fisiologico e non controindica né soggiorni in montagna né la pratica di sport alpinistici, soprattutto per chi li ha sempre praticati.

Una recente indagine ha evidenziato che circa il 60% dei soggetti che svolgono attività fisica nelle Alpi ha più di 40 anni. Il 15% ne ha più di 60.

Si può continuare ad andare in montagna, basta adattare gli obiettivi al proprio fisico!

È però vero che con l'età è più facile andare incontro a patologie croniche soprattutto di tipo cardiovascolare (ipertensione arteriosa, cardiopatia ischemica) e respiratorio (broncopneumopatia cronica ostruttiva) che possono costituire una controindicazione alla salita e all'attività fisica in alta quota. Attenzione quindi alle comorbidità (ovvero la presenza contemporanea nella stessa persona di più patologie che tra loro non presentano alcun nesso causale).

Regole che i soggetti anziani devono seguire prima di soggiorni in altitudine e, soprattutto, prima di attività alpinistiche o trekking in alta quota:

- sottoporsi a una visita medica che comprenda un elettrocardiogramma sotto sforzo, meglio se di tipo cardiorespiratorio, cioè con la misura del consumo di ossigeno, ed una spirometria.
- l'allenamento dovrà essere continuo e mirato non solo al mantenimento di una buona capacità e resistenza cardiorespiratoria, ma anche al mantenimento dell'elasticità, tonicità e flessibilità di muscoli ed articolazioni; bisogna allenare anche l'equilibrio che con l'età tende a diminuire e può costituire un fattore di rischio per incidenti durante escursioni o trekking.
- ricordarsi che in età avanzata la termogenesi è rallentata; questo fatto unito alla possibile presenza di vasculopatia periferica può esporre il soggetto ad un maggiore rischio di congelamenti ed ipotermia.

Nelle ricerche in cui è stata valutata la performance di soggetti anziani durante soggiorni in altitudine e trekking non è stata evidenziata una maggiore incidenza di mal di montagna, anzi, in alcuni studi è risultata minore.