

"La montagna aiuta: appunti di un medico accompagnatore del CAI" Marco Battain

Abstract

Un medico socio del CAI Torino ed accompagnatore di gruppi escursionistici, attraverso il racconto di eventi individuali e collettivi, esemplifica alcuni effetti salutari della montagna su soggetti sani e/o affetti da varie patologie. Da un lato consolidati orientamenti scientifici indicano nell'attività aerobica dei camminatori l'esercizio ottimale per una serie di apparati corporei; dall'altro lato sono solo in attesa di validazione scientifica tutta una serie di evidenze esperienziali che indicano nei gruppi montagna uno straordinario strumento di recupero e consolidamento della salute bio-psico-sociale.

"La montagna aiuta: appunti di un medico accompagnatore del CAI"

Premetto che oggi, essendo l'ultimo di questa serie e perché come era prevedibile il tempo stringe, non svilupperò la parte che riguarda le grandi riunioni collettive a cui assistiamo da un po' di tempo anche per la difficoltà oggettiva di dedurre inferenze immediatamente evocative del tema assegnato a questa sessione parallela: mi limiterò ad un racconto aneddotico esemplificativo a supporto di un ragionamento induttivo.

C'era una volta... un bambino di 2 anni che fu portato dal padre sulle spalle fino in cima al Rocciamelone (chi non è di queste parti tenga presente che sono più di 3500 metri e che l'impresa non era, almeno all'epoca, di quelle da consigliare): rimase fulminato e forse per questo divenne in seguito medico e socio del CAI. Noi cosiddetti medici accompagnatori dei trekking e delle spedizioni non campiamo ovviamente di questo e quindi frequentiamo le nostre montagne insieme a persone dalle più svariate motivazioni e caratteristiche fisiche.

Continuando con i c'era una volta, in omaggio a queste valli, ma non solo, anche a quelle dalle mie parti, ricordo che agli inizi della mia attività i malati di tbc venivano ancora mandati ai soggiorni climatici per godere dei salutari effetti dell'aria in quota (detto per inciso, spesso guarivano della malattie respiratorie ma si ammalavano di qualcos'altro confermando il vecchio detto che in un ospedale si entra con una malattia e se ne esce con un'altra...).

E ancora fino a qualche anno fa, ma ben prima della crisi economica, esisteva nelle Dolomiti, a Misurina, un centro specialistico di soggiorno -dotato di scuole dell'obbligo- dove l'aria pulita, l'assenza di pollini e l'umidità stabile consentivano a bambini asmatici gravi di respirare meglio; oggi è drammatico venire invece a sapere dai giornali che alcune località turistiche sono state elette capitali dello smog e che alcuni sentieri saranno da condividere con mezzi motorizzati.

Per incominciare con gli aneddoti, ricordo un caro amico ora scomparso che ci si presentò alla partenza del tour du Mont Blanc completamente fuori allenamento, vistosamente sovrappeso e con uno zaino di peso granitico: dopo avere sperato che un qualche integratore magico a base di sali di magnesio e potassio potesse fare miracoli, incominciò a dubitare che la fatica fisica del trekking gli sarebbe stata piacevole: se la cavò distribuendo a destra e a manca il non irrilevante carico fra i numerosi partecipanti del gruppo.

Da allora, come istruttore di lungo periodo nei corsi di escursionismo ho spesso constatato che gli allievi sovrappeso poco per volta rientrano in parametri biometrici più salutari, anche perché con il tempo acquisiscono insieme competenze in materia di valore nutrizionale degli alimenti non solo in montagna. Inoltre, posso citare a titolo di esempio non unico né raro il caso di un membro di una comunità terapeutica che per essere all'altezza dei compagni di gita in termini di performance, intraprese una dieta ed un programma di preparazione fisica con risultati molto gratificanti: devo precisare che nel gruppo c'erano alcune ragazze per lui molto interessanti.

Alle volte, però, il tentativo di essere all'altezza può essere deleterio e slentizzare un'asma: infatti, in una donna che soffriva di attacchi di tosse all'avvio delle gite sci-alpinistiche riscontrai (utilizzando un pik-o-1) una riduzione del FEV1 evidentemente scatenata dall'inalazione di molta aria fredda: l'assunzione preventiva di un paio di puff di farmaci broncodilatatori per l'asma ha consentito al medico del gruppo di passare domeniche più tranquille.

A proposito di tranquillità, solo recentemente ho annotato che la prima partecipazione di un soggetto con probabile doppia diagnosi alla gita di un gruppo montagna minacciava di complicare la vita degli accompagnatori presenti: tuttavia sia la capacità insita nei gruppi di ammortizzarne gli eccessi comportamentali sia l'escursione immersa in un ambiente montano particolarmente dolce hanno fatto in modo che la seconda parte della gita raggiungesse sia gli obiettivi altimetrici che quelli fra virgolette terapeutici della giornata.

E' comunque osservazione comune il fatto che la montagna sia rilassante: addirittura in un recente caso questa affermazione venne fatta da un ragazzo con un passato segnato anche da una dipendenza dopo aver lasciato il pulmino da meno di 10 passi!

Alle volte, poi, la montagna rilassa fin troppo, al punto che un alpinista dei nostri, in attesa che il compagno di cordata lo raggiungesse, per poco non si è addormentato in sosta: da allora il socio gli offre sempre un thermos di caffè prima dell'attacco alla parete! Peccato non avere oggi la possibilità di farvi vedere una foto del nostro amico beatamente dormiente sull'orlo di un precipizio, percepito non tanto con gli occhi quanto con sensazioni tattili e propriocettive: infatti, proprio il nostro gruppo La montagna che aiuta ha avviato un progetto nell'ambito del protocollo d'intesa con il MIUR che consentirà di avvicinare all'escursionismo, all'arrampicata ed alla neve un gruppo di studenti liceali fra cui anche ipovedenti: sarà un'occasione per coniugare esperienze percettive e cognitive, esaltando la condivisione in gruppo delle sensazioni e delle capacità di ognuno. Con un breve esempio niente affatto esaustivo mi riferisco all'arrampicata su placca dove più che "vedere" un appiglio si deve "sentire" l'aderenza (e chi scala sa bene cosa voglio dire).

Finisco questa carrellata che potrebbe durare molto a lungo con un breve cenno alle malattie di cuore: solo per dire che una collega medico scialpinista era venuta ad una gita a meno di una settimana da un intervento di termoablazione per fibrillazione, ritenendo così di mettere alla prova il risultato dell'operazione subita. Senza volere ardire a tanto, noi abbiamo in programma di prendere contatti con la cardiologia dell'ospedale st.Luc e st.Joseph di Lione e concordare in maniera transfrontaliera percorsi codificati per la riabilitazione di alcuni tipi di cardiopatici dopo idonee misurazioni multiparametriche: prendendo spunto dal progetto Walking people della Carta di Toronto per l'attività fisica, confermo che non è mai troppo tardi per incominciare.