

Club Alpino Italiano

Commissione Medica Regione Campania



WORLD HYPERTENSION DAY

14 luglio 2024

www.siiia.it

GIORNATA MONDIALE CONTRO L'IPERTENSIONE

Campagna Mondiale di sensibilizzazione per la lotta all'ipertensione arteriosa

MISURAZIONE DELLA PRESSIONE IN ALTA QUOTA

Il giorno 14 luglio 2024 in una cinquantina di rifugi del Club Alpino Italiano verrà organizzata una campagna di sensibilizzazione sull'ipertensione arteriosa e sugli effetti cardiovascolari dell'ascesa a quote moderate – alte, promossa dalla **Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA)**, dal **Club Alpino Italiano** (Commissione Centrale Medica) e dalla **Società Italiana di Medicina di Montagna (S.I.Me.M.)** e sostenuta organizzativamente dall'Istituto Auxologico Italiano di Milano e dall'Università di Milano-Bicocca.



della nostra vita quotidiana.

L'ipertensione arteriosa, detta "il killer silenzioso" per la sua asintomaticità, è ancora oggi il principale fattore di rischio per malattie cardiovascolari in tutto il mondo, e colpisce circa il 40% della popolazione adulta occidentale. Per prevenire il verificarsi di eventi cardiaci e cerebrali spesso fatali o invalidanti, occorre quindi prestare maggiore attenzione al comportamento della pressione arteriosa in diverse condizioni

Studi recenti dell'Istituto Auxologico Italiano e dell'Università di Milano-Bicocca hanno chiaramente dimostrato come la pressione arteriosa salga in modo significativo durante esposizione ad alta quota (sopra i 2500 metri), iniziando a modificarsi anche in caso di salita ad altitudini moderate (attorno ai 1800-2000 metri). Questo si verifica in soggetti normali e anche in pazienti già affetti da ipertensione arteriosa, sollevando così il problema di come mantenere la pressione controllata anche quando si salga in quota, per garantire un approccio alla montagna sicuro e privo di rischi per l'apparato cardiovascolare.

Dato che, soprattutto in estate, il numero di persone, con o senza problemi cardiovascolari, che salgono in montagna è molto alto, SIIA, CAI e S.I.Me.M. hanno deciso di organizzare una campagna di informazione su questi temi. La campagna di sensibilizzazione e di prevenzione "La Pressione Arteriosa in Montagna", ha come scopo promuovere in chi si avvicina alla montagna la consapevolezza sulle reazioni dell'apparato cardiovascolare a quote moderate e alte. L'iniziativa dura ormai da sette anni.

Oltre a questo obiettivo di divulgazione scientifica tra gli escursionisti e gli alpinisti, la campagna ha anche l'obiettivo di effettuare una semplice, ma importante raccolta di dati per ricerca scientifica sul comportamento della pressione arteriosa in montagna e sul profilo individuale di rischio cardiovascolare tra gli escursionisti. A questo scopo sono state individuate postazioni in una cinquantina di rifugi di montagna che hanno deciso di partecipare all'iniziativa, sulle Alpi, sugli Appennini, in Sicilia dove gli escursionisti riceveranno informazioni sul rapporto tra pressione arteriosa e montagna e potranno misurare la propria pressione arteriosa, frequenza cardiaca e saturazione di ossigeno nel sangue compilando un breve questionario, contribuendo così alla ricerca scientifica (in modo anonimo), ma anche verificando in modo semplice e rapido la propria condizione di rischio cardiovascolare e la propria reazione alla esposizione a quote moderate o alte.

"Questa iniziativa, nata grazie allo sforzo congiunto della Società Italiana contro l'Iipertensione Arteriosa (SIIA), della Società Italiana di Medicina di Montagna (S.I.Me.M.) e della Commissione Centrale Medica del Club Alpino Italiano, è sperimentata con successo in alcuni rifugi alpini e appenninici già nel 2016. Rispecchia pienamente la principale missione delle organizzazioni promotrici: aumentare la consapevolezza di tutti sui rischi legati all'ipertensione e promuovere la sicurezza in montagna" sottolineano il professor Gianfranco Parati, la dottoressa Carla D'Angelo, presidente della Commissione Centrale Medica del CAI, e la dottoressa Lorenza Pratali, presidente della S.I.Me.M.

Per la Campania è stato scelto il Rifugio Verteglia ai Piani di Verteglia – Terminio (Serino)

APPUNTAMENTO: Con mezzi propri, domenica 14 luglio alle 08:30 ai piani di Verteglia nei pressi del Ristorante "La Faja"

L'escursione si svolgerà lungo il percorso delle Acque (in parte coincidente con il tratto del Sentiero Italia).

Il percorso si articola su tratti di strada sterrata e gran parte su sentiero facile. Si può apprezzare lungo il percorso "la vita" dell'acqua in ambiente montano, fra risorgenze, ruscellamenti, inghiottitoi e risorgenze più a valle.

L'ambiente della faggeta garantirà ombreggiamento per la maggior parte del percorso.

Previa prenotazione è possibile pernottare nel Rifugio.

Referenti

Raffaele D'Arco - 333.7686127 - Nico Pagano - 340.9110595

AVVERTENZA: I Direttori d'Escursione si riservano di modificare in parte l'itinerario in caso di condizioni meteo avverse o di condizioni del percorso e capacità dei partecipanti tali da impedire la conclusione dell'escursione nei tempi prefissati.

I partecipanti devono obbligatoriamente telefonare al 3337686127 entro il venerdì precedente.

I NON SOCI, obbligatoriamente, devono pagare la quota relativa all'Assicurazione giornaliera (entro il 12 luglio).