



Comunicato stampa

## **TORNA LA GIORNATA SULL'IPERTENSIONE ARTERIOSA IN MONTAGNA**

*Sabato 16 e domenica 17 luglio in 57 rifugi del Club alpino italiano in 11 regioni gli escursionisti potranno ricevere informazioni, misurare la propria pressione arteriosa, frequenza cardiaca e saturazione di ossigeno nel sangue*

*Recenti studi hanno infatti dimostrato che la pressione arteriosa sale in modo significativo durante la permanenza in quota*

Milano, 12 luglio 2022

L'**ipertensione arteriosa** 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 prestare maggiore attenzione al **comportamento della pressione arteriosa** in diverse situazioni della propria vita quotidiana.

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

Per questi motivi **sabato 16 e domenica 17 luglio** torna la **giornata di sensibilizzazione sull'ipertensione arteriosa in montagna**, promossa dalla **Società europea dell'ipertensione arteriosa** (Esh), dalla **Commissione centrale medica del Club alpino italiano** e dalla **Società italiana di medicina di montagna**, sostenuta dal lato organizzativo dall'Istituto Auxologico Italiano di Milano e dall'Università di Milano-Bicocca.

In **57 rifugi alpini e appenninici** di proprietà del Cai in **11 regioni** gli escursionisti potranno ricevere informazioni, misurare la propria pressione arteriosa, frequenza cardiaca e saturazione di ossigeno nel sangue, e compilare un breve questionario. Quest'ultimo servirà come raccolta dati per la ricerca scientifica sul comportamento della pressione arteriosa e sul rischio cardiovascolare degli escursionisti.

«Frequentare la montagna con responsabilità e consapevolezza significa anche prestare la massima attenzione alla propria salute, verificando le reazioni del proprio organismo quando si sale di quota», afferma il Presidente generale del Cai **Antonio Montani**. «In queste due giornate, i frequentatori dei rifugi potranno verificare in modo semplice e rapido la propria condizione di rischio cardiovascolare e la propria reazione all'esposizione a quote moderate o alte. Anche questa è prevenzione, un aspetto che vede il costante impegno del Cai per sensibilizzare gli escursionisti a tenere i comportamenti più idonei per minimizzare il pericolo di incidenti in montagna».

I rifugi che hanno aderito alla manifestazione si trovano a **quote differenti**: sotto i 2000 metri, tra i 2000 e i 3000 e oltre i 3000. Alcuni di essi sono raggiungibili in auto, altri a piedi o con gli impianti di risalita, altri ancora solamente a piedi.

«Porgo un caro augurio di buon lavoro ai colleghi Operatori sanitari che presteranno la loro opera nella Giornata sull'ipertensione in montagna, offrendo un grande servizio di prevenzione verso i frequentatori», evidenzia la Vicepresidente generale del Cai **Laura Colombo**, di professione medico. «La "Giornata" sarà anche l'occasione, nei rifugi alle quote più elevate, per partecipare alla validazione italiana di un sistema di rilevazione internazionale del male acuto di montagna, il "Lake Louise Score"».

**Gianfranco Parati** (direttore scientifico dell'Istituto Auxologico Italiano), **Franco Finelli** (presidente della Commissione centrale medica del Cai) e **Lorenza Pratali** (presidente della Società italiana di medicina di montagna) sottolineano che «questa iniziativa, 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» .

La giornata rientra nella campagna internazionale "**Blood pressure at moderate and high altitude**", che ha come scopo la promozione, in chi si avvicina alla montagna, della consapevolezza sulle reazioni dell'apparato cardiovascolare alle quote moderate e alte.

L'elenco dei rifugi aderenti è disponibile su [www.cai.it](http://www.cai.it)

**Ufficio stampa Club Alpino Italiano**

mob +39 366 4912550

tel. +39 051 8490100

**Cervelli In Azione s.r.l.**

Viale Antonio Silvani 6/C

40122 Bologna