

EDITORIALE

Il direttore responsabile
CLAUDIO CASTELLANI

Cari soci,
in questo editoriale vorrei fermare la Vs. attenzione su un articolo che ho letto su "La Rivista" n.4/2010 del CAI intitolato: LA SALUTE NON E' UN GIOCO.

La Commissione Centrale Medica del CAI ha trovato un modo per sensibilizzare chi va in montagna riguardo la salute: ha commissionato al disegnatore Fabio Vettori la realizzazione di un manifesto nel quale è rappresentato un gioco da distribuirsi a tutti i rifugi del territorio nazionale.

In questo gioco ambientato in una piccola montagna, i personaggi che animano gli ambienti montani (gestori dei rifugi, escursionisti,, alpinisti ed ecc.) sono impersonati da formichine che devono effettuare un certo percorso. "Un gioco fatto di imprevisti, accelerazioni e tappe di arresto, e dove vincono tutti, soprattutto quelli per i quali la salute non è un gioco".

A questo proposito mi voglio soffermare su brevi ma utili consigli indicati nell'articolo.

"Le variazioni di quota producono nel nostro corpo adattamenti che possono diventare problemi di salute. Il nostro organismo non può essere esposto a tali variazioni in maniera rapida, ad esempio con ascensioni troppo veloci, ma deve adattarsi gradualmente attraverso quel processo che viene definito "acclimatazione". Quindi vanno effettuate salite graduali e lente. In alta quota i raggi UV sono meno filtrati dalla atmosfera. Da ciò deriva che è necessario proteggere il nostro corpo con abbigliamento idoneo, cappello a tesa larga e per le parti esposte, creme ad elevato fattore protettivo e Stick per le labbra. Gli occhi vanno protetti con occhiali dotati di opportuni filtri per i raggi UV. L'abbigliamento è anche essenziale per proteggere il corpo dal freddo, dal vento e dalla pioggia. Un elemento essenziale dell'abbigliamento è rappresentato dalle scarpe: devono essere comode e soprattutto di tipo adatto al percorso che si intende intraprendere. Una bella pianta o un frutto dai colori accattivanti, così come un fungo che pensiamo possa essere commestibile, possono contenere sostanze tossiche dannose se non addirittura letali. Se le piante sono splendide non lo sono certo di meno i rappresentanti del regno animale. Ma attenzione ad alcuni di loro, siano essi di certe dimensioni come le vipere, più piccoli come vespe ed api o quasi invisibili come le zecche.

Dobbiamo mettere il nostro corpo nella situazione migliore iniziando dall'allenamento. Il nostro corpo ha bisogno di essere preparato e opportunamente allenato in maniera adeguata allo sforzo che si sta per intraprendere, con un programma non approssimativo ma calibrato e ragionato. Allo stesso modo vanno curate l'alimentazione e l'idratazione. Durante lo sforzo c'è un particolare bisogno di carboidrati che sono facilmente assimilabili e fonte di un buon apporto energetico. La Stessa attenzione va posta per l'acqua, non a caso è il principale componente del nostro organismo. Per cui bere molto, anche quando non si ha sete, magari aggiungendo degli zuccheri. E infine le abitudini: l'eccesso di alcol e il fumo fanno male, sempre e tanto più in montagna quando ci sottopone ad uno sforzo fisico."

Cerchiamo di osservare queste poche regole, in fondo basta poco per rendere le nostre gite una piacevole avventura e non una disavventura.

N° 3 - 2010

Organo ufficiale
dell'Associazione
Amici della Montagna Camaiole
Presidente
Stefanini Vincenzo
Direttore responsabile
Claudio Castellani

Iscrizione nel registro della stampa
del Tribunale di Lucca n° 666
del 20-25/05/97
Spedizione in abbonamento postale
Autorizzazione DIRPOSTEL Lucca
Grafica e Impaginazione e Stampa
Just in Time by Alredy - Viareggio (LU)

"La Voce della Montagna"
non assume responsabilità
redazionali per quanto
pubblicato con firma, riservandosi
di apporre ai testi, pur salvaguardandone
il contenuto sostanziale,
ogni riduzione considerata
opportuna per esigenze tecniche
e di spazio.

TESTI E FOTOGRAFIE NON SI RESTITUISCONO