



In ottima forma grazie alla montagna! Lo stimolante clima alpino aiuta a ricaricarsi d'energia.

Caro ospite,

Lei ha prenotato in un "Wanderhotel (hotel per escursionisti)" e nei prossimi giorni trascorrerà le Sue vacanze nelle Alpi. Di seguito vorremmo darLe informazioni sulle particolarità del clima alpino in alta quota da un punto di vista medico-scientifico e darLe alcuni consigli per una vacanza ottimale e rigenerante in montagna.

Il nostro corpo si adatta alle condizioni in cui viviamo. Ad ogni cambio di clima, che sia dalla terraferma al mare o alla montagna, il cambiamento si fa sentire. Forse avrà sperimentato Lei stesso che quando si arriva nel luogo delle vacanze ci si sente più stanchi e si sente il bisogno di dormire di più. Ma successivamente anche Lei si sarà sentito più riposato ed equilibrato.

Se passiamo a un'altitudine superiore, fino a 2.500 metri ("media altitudine"), il corpo deve adattare anche la sua funzione organica. A queste altitudini regna il cosiddetto clima stimolante. L'aria diventa più "sottile" e di conseguenza il contenuto di ossigeno si riduce. L'organismo risponde a questa leggera mancanza di ossigeno con cambiamenti vegetativi e ormonali in due fasi.

Nella prima fase, la fase di adattamento, il corpo consuma più energia. Lo si può notare e misurare, per esempio, monitorando l'attività respiratoria e la frequenza cardiaca che aumentano. In questa fase, tutti noi avremo prestazioni un po' limitate nell'organismo.

La fase di adattamento è seguita dalla fase di acclimatazione/fase 2. Il sistema cardiocircolatorio stimolato, l'attività respiratoria e il metabolismo si stabilizzano. Il corpo lavora in modo più efficiente senza consumare riserve e in modo più economico.

Un effetto decisivo di questo adattamento è lo stimolo al rinnovamento del sangue. L'ormone eritropoietina (EPO) regola la formazione di nuovi globuli rossi. Ad altitudini medie viene stimolata la produzione di questi globuli rossi. Le vecchie cellule del sangue vengono eliminate. Nuovi globuli rossi giovani prendono il posto di quelli vecchi. Le nuove cellule sono più efficienti nel fornire ossigeno ai tessuti. Ci si sente meglio e più riposati. Questi effetti si verificano solo in montagna.

(Fonte: ihs Institut Humpeler & Schobersberger)