

I consigli di Assosalute per le vacanze sulla neve BENESSERE E IMPREVISTI DELLA MONTAGNA



Quest'anno la neve è arrivata puntuale, richiamando molti appassionati di sport invernali a pianificare le loro vacanze in montagna. Con le piste innevate cresce la voglia di dedicarsi allo sci e ad altre attività tipiche della stagione.

Gli sport ad alta quota sono una passione che regala benessere fisico, ma dobbiamo essere consapevoli di alcuni imprevisti che possono rovinare i pochi giorni di vacanza.

Per godersi pienamente la stagione degli

sport invernali, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione (Assosalute), parte di Federchimica, ha reso noti anche quest'anno alcuni consigli che mirano a prevenire i comuni disturbi legati all'attività fisica in montagna, grazie anche all'uso responsabile dei farmaci di automedicazione, facilmente riconoscibili dal 'Bollino rosso' che sorride sulla confezione.

Il primo consiglio per tutti gli sport che si svolgono all'aria aperta, soprattutto in montagna, è quello di verificare sempre le condizioni atmosferiche, consultando il bollettino meteorologico aggiornato sul proprio smartphone.

Inoltre, dietro l'entusiasmo di ogni discesa con gli sci, possono nascondersi dei rischi per la salute: dolori alle ginocchia, contratture e distorsioni, spesso dovuti a una preparazione fisica insufficiente o a uno sforzo eccessivo e prolungato rispetto alle proprie possibilità.

La prevenzione è fondamentale

Per ridurre il rischio di infortuni, è essenziale prepararsi fisicamente per tempo in palestra, con esercizi di rinforzo muscolare mirati a ginocchia, quadricipiti e tendini. Chi pratica snowboard deve concentrarsi sul rafforzamento dei muscoli e dei legamenti delle spalle, più vulnerabili in questa disciplina. Una corretta tecnica, acquisita nei corsi di allenamento, può fare la differenza, migliorando postura e movimenti.

Come gestire i piccoli infortuni

In caso di caduta, è importante agire tempestivamente se si vogliono evitare complicazioni. Distorsioni, strappi e slogature vanno trattati tenendo a riposo l'articolazione interessata, applicando ghiaccio e se il dolore diventa più intenso, utilizzando farmaci ad azione analgesica-antinfiammatoria, applicati prima localmente o poi assunti per via orale.

Per le escoriazioni e piccole ferite è fondamentale pulire la zona con acqua fredda, applicare un disinfettante non alcolico e proteggere con garze o cerotti medicati, che accelerano la guarigione. Tuttavia, se una ferita non guarisce e aumentano rossore, gonfiore e dolore è opportuno consultare un medico.

Attenzione al 'pollice dello sciatore': se durante una caduta si tiene stretto il bastoncino, per un movimento che forza il pollice si può causare una dolorosa iperestensione, detta (nei casi più gravi) 'lesione di Stener', con rottura di un legamento. Nei casi meno gravi l'immobilizzazione con dispositivi specifici può essere sufficiente, affiancata da farmaci ad azione antinfiammatoria da usare localmente. Nel caso di lesione completa del legamento bisogna intervenire chirurgicamente.

Raffreddamento e ipotermia

Le temperature rigide che si possono verificare nelle località di alta montagna possono rappresentare un rischio per la salute, specialmente per chi si dedica agli sport invernali senza una preparazione adeguata.

Calo della temperatura corporea, irritazioni cutanee, geloni e ipotermia sono i disturbi più comuni, soprattutto per coloro che non seguono misure preventive.

Per proteggersi dal freddo è fondamentale scegliere un abbigliamento termico adeguato. Vestirsi a strati con tessuti traspiranti aiuta a mantenere la pelle asciutta, copricapi e guanti riducono la dispersione di calore. Le calzature devono essere impermeabili e dotate di un buon isolamento termico per proteggere i piedi. Riconoscere i segnali che il corpo invia quando fa freddo è determinante per prevenire complicazioni. Formicolii, pallore e stanchezza generale possono essere i primi sintomi di condizioni più gravi come il congelamento e l'ipotermia.

La nostra pelle è già una difesa contro il freddo, ma richiede una cura particolare: creme idratanti e protettive sono indispensabili per creare una barriera contro vento e basse temperature, mentre creme riscaldanti aiutano a mantenere il calore in aree particolarmente esposte, come mani e piedi.

Cosa prendere in farmacia

Per i sintomi più lievi legati al freddo, come raffreddore, tosse, mal di gola e mal di testa, i farmaci da banco rappresentano un sufficiente e valido supporto.

Analgesici, decongestionanti nasali, antisettici del cavo orale e sciroppi per la tosse aiutano ad alleviare i fastidi più seri.

Un'ora di relax

Dopo una giornata intensa di sport sulla neve, la sauna e il bagno turco sono gli ambienti ideali per rigenerare corpo e mente. Il calore e l'umidità favoriscono il rilassamento muscolare, l'eliminazione di tossine con il sudore e la riduzione della tensione accumulata durante le attività fisiche.

Si consiglia, anche per i soggetti sani, di limitare ad un'ora la permanenza nella sauna o nel bagno turco.

Una umidità elevata può favorire la proliferazione di batteri e funghi, con il rischio di un disturbo (chiamato 'piede dell'atleta'), accompagnato da arrossamento e desquamazione della pelle, in particolare tra le dita. Allo stesso modo, camminando scalzi su superfici non correttamente igienizzate, si possono manifestare delle dermatiti irritative. Per prevenire questi inconvenienti, è sufficiente seguire delle precauzioni molto semplici: portare con sé un paio di ciabatte e asciugare i piedi

subito dopo la doccia.

I fastidi più comuni possono essere gestiti facilmente con farmaci da banco, tra cui creme antimicotiche per contrastare le infezioni e pomate lenitive o idratanti per alleviare il prurito e favorire la rigenerazione della pelle.

Giancarlo Sansoni