

3^a lezione EFFETTI DELLA QUOTA, cosa sapere per affrontare la montagna ^{consapevolmente} anche in età avanzata?

2026

Memoria della lezione

Virginia e Clevere del CIMEC cercano volentieri per

test con EEG e con stimolatori cerebrali
 da d^{no} ALEXA CALLOVINI del CELISM

Classificazione delle Quote IPOSSEMIA

Basse 500 - 2000

Moderate 2000 - 3500

Alte 3500 - 5500

Estreme > 5500

Saturazione SpO_2 dormire

stare fra 95% - 100%

Sullo stivatore leggeri

98% senza alterazioni

è utile portare appresso il saturimetro.

AMS Acute Mountain Sickness (mal di montagna acuto)

HACE High Altitude Cerebral Edema

HAPE " " Pulmonary Edema

AMS insorge solitamente oltre i 2500m per diverse ore, solitamente verso le 4-6 ore

L'AMS ripredisce immediatamente (10') dopo la discesa.

HAPE può indurre HACE con problemi neurologici

I suddetti problemi sono evitabili con l'acclimatazione.

Il serbatoio energetico mio a livello di 2500m è il 70% di quello che ho a livello del mare. E con l'età si riduce ulteriormente. Si misura in ml di O_2 per kg di peso. L'ideale sarebbe avere 10ml di O_2 per kg a livello

di Rovereto, con un quota avrò 30 che mi permette ancora di camminare, altrimenti con 20 faccio fatica a camminare.

150' di attività moderate e riposare o 75' di ^{riposare} intense. 30' al giorno moderate non

sufficiente il modo di andare e fare lo sport. riposo significa il fiato che si alza e si fa fatica a parlare

Questo è per la salute, ma sarebbe poco per andare a fare trekking in quota.