

# Le virtù dell'alta quota

Autor(en): **Burki, Adrian**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001291>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Le virtù dell'alta quota

**Campi sportivi //** Quando organizzate un campo sportivo in montagna per la vostra classe, l'obiettivo principale non è sicuramente il miglioramento della prestazione dei vostri alunni. Potreste comunque sfruttare l'esperienza degli sportivi di punta per minimizzare rischi e problemi.

Adrian Burki

► **Fino a che punto l'organismo può essere sollecitato in altitudine?** I primi giorni servono ad acclimatarsi e durante questo periodo è importante dosare i carichi di lavoro. Gli stessi sportivi di punta si allenano ad un ritmo da leggero a moderato. Un'entrata in materia «soft» è dunque indispensabile per un gruppo di giovani allievi, fra i quali figurano sicuramente degli elementi poco o per nulla allenati. È risaputo, infatti, che in montagna la capacità di prestazione di ogni individuo è ridotta. Una o due settimane di allenamento fisico regolare permette di migliorare la condizione fisica della persona non allenata, a condizione che essa curi al meglio anche l'aspetto del recupero.

**Di quante ore di sonno necessita il corpo in altitudine?** Il sonno è un elemento di recupero. Globalmente, ad alte quote abbiamo bisogno di dormire più a lungo poiché l'organismo è maggiormente sollecitato. Inoltre, gli allievi svolgono un'attività fisica quotidiana che non rientra, nella maggior parte dei casi, nella loro routine giornaliera.

**Bere è importante?** In altitudine, l'aria è più secca e si respira più velocemente. A 3000 metri, è necessario 1/3 d'ispirazione in più per assorbire la stessa quantità di ossigeno, ciò che provoca una dissecazione delle mucose ed accresce il rischio di sviluppare delle malattie alle vie respiratorie. Per ripagare il proprio corpo dello sforzo fornito, ogni adolescente dovrebbe dunque bere almeno da 2 a 3 litri di liquido al giorno, ovvero un litro di più per ogni 1000 metri di altitudine supplementari, e addirittura quantità maggiori durante le escursioni o le gite con gli sci.

**E per quanto riguarda l'alimentazione, esistono delle raccomandazioni particolari?** In montagna, il bisogno energetico è superiore a quello che si manifesta al piano e con lo sforzo aumenta maggiormente, nonostante l'impressione di fame sia assai contenuta. Si consiglia dunque di controllare che i giovani si alimentino a sufficienza e in modo equili-

brato. L'ideale è che ad ogni pasto essi assorbano una quantità sufficiente di carboidrati (sotto forma di pane, pasta, patate o riso) e delle proteine (carne, pesce), accompagnati da latticini, leguminose, mais e dalle sostanze vitali presenti nella frutta, nell'insalata e nella verdura in generale.

**Un soggiorno a 2000 o a 3000 metri di quota non rappresenta un rischio per la salute?** No, o in ogni caso non per dei giovani in buona salute. Non va tuttavia dimenticato che un soggiorno a media quota indebolisce il sistema immunitario, d'altronde come ogni attività fisica intensa associata ad una fase di recupero insufficiente e ad un'alimentazione lacunosa. Tutte carenze, quelle appena elencate, che possono provocare dei raffreddamenti di origine virale o batterica.

**Bisogna proteggersi dai raggi solari?** Certamente, poiché la pelle degli adolescenti è molto sensibile all'esposizione solare e in altitudine l'irradiazione è ancor più pericolosa. L'Ufficio federale della sanità pubblica e meteosvizzera pubblicano giornalmente il bollettino dei raggi ultravioletti misurati sulla superficie terrestre al sito [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch). Il massimo è di 14, un valore che a volte si raggiunge in montagna in assenza di nuvole. È importante utilizzare una crema solare con un indice di protezione possibilmente non inferiore a 20 ed applicarla mezz'ora prima dell'esposizione.

**È sufficiente raccomandare ai bambini di mettere in valigia un maglione invernale?** In montagna fa sempre un po' più freddo rispetto al piano, soprattutto la sera. È buona cosa dunque mettere in valigia degli indumenti caldi, di avere sempre con sé una quantità sufficiente di vestiti di ricambio e di che proteggersi contro la pioggia e il vento. //

► **Il dott. Adrian Burki è il nuovo responsabile medico dello Swiss Olympic Medical Center SOMC di Macolin.**  
Contatto: [adrian.burki@baspo.admin.ch](mailto:adrian.burki@baspo.admin.ch)

## Sul cucuzzolo della montagna

► Grazie alle sue Alpi e alle sue capanne situate a 2500-3000 m (aperte sia in estate sia in inverno), la Svizzera si presta particolarmente bene ad accogliere dei campi d'allenamento in altitudine. A quote inferiori, le stazioni turistiche offrono molto spesso delle ottime infrastrutture e delle buone condizioni per questo tipo di soggiorno.

### Regione Engadina

**Alloggio:** Muottas Muragl (2456 m)

**Allenamento:** a San Moritz (1777 m), Scuol (1275 m) e a Zuoz (1716m)

**Contatto:** Sportsekretariat St-Moritz (081 837 33 88). Berghotel Muottas Muragl (081 842 82 32). TOP Engadin Zuoz (081 851 20 20).

### Regione Davos

**Alloggio:** Jakobshorn (2590 m)

**Allenamento:** a Davos (1540 m) e a Klosters (1120 m)

**Contatto:** ristorante panoramico del Jakobshorn (081 413 70 04).

**Osservazioni:** in inverno è spesso al completo.

**Alloggio:** SLF Weissfluhjoch (2663 m)

**Allenamento:** a Davos (1540 m) e a Klosters (1120 m)

**Contatto:** Istituto federale per lo studio della neve e delle valanghe (081 417 02 24).

**Osservazioni:** i partecipanti devono organizzare autonomamente i pasti (buona infrastruttura a disposizione)

### Regione Appenzello

**Alloggio:** Säntis (2501 m)

**Allenamento:** a Schwägalp (1320 m), Urnäsch (841 m) o Herisau (745 m)

**Contatto:** Appenzellerland Sport (071 330 06 27).

### Regione Svizzera centrale

**Alloggio:** Gütsch ob Andermatt (2344 m)

**Allenamento:** a Andermatt (1445 m)

**Osservazioni:** i partecipanti devono organizzare autonomamente i pasti (buona infrastruttura a disposizione).

### Regione Vallese

**Alloggio:** passo della Gemmi, Berghotel Wildstrubel (2346 m)

**Allenamento:** a Leukerbad (1411 m)

**Contatto:** Berghotel Wildstrubel & Gemmi-bahnen (027 470 16 92).

### Bibliografia:

Swiss Olympic Association. ALTO '06. «Ein Höhen-trainingshandbuch für die Praxis». Berna, 2005.