



Comunicato stampa

SALUTE, TORNA LA GIORNATA DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA NEI RIFUGI DI MONTAGNA

*Tra il 6 luglio e il 10 agosto l'iniziativa di Club alpino italiano,
Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa e Società Italiana
di Medicina di Montagna coinvolgerà 50 rifugi alpini e appenninici in 14 regioni*

*I frequentatori potranno misurare la propria pressione arteriosa
e rispondere in forma anonima a un questionario utile ai fini della ricerca*

Nella maggior parte dei rifugi la giornata è fissata per domenica 14 luglio

Milano, 3 luglio 2024

Aumentare la **consapevolezza** dei frequentatori della montagna sui rischi legati all'ipertensione arteriosa e incentivare i **corretti comportamenti** per prevenirla sono gli obiettivi dell'edizione 2024 della "**Giornata dell'ipertensione arteriosa nei rifugi**", promossa dalla Commissione centrale medica del Club alpino italiano, dalla Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa e dalla Società Italiana di Medicina di Montagna, con il sostegno dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano e dell'Università di Milano-Bicocca.

L'iniziativa coinvolgerà **50 rifugi alpini e appenninici del Cai** in **14 regioni** tra il **6 luglio** e il **10 agosto**.

I frequentatori potranno misurare la propria **pressione arteriosa**, **frequenza cardiaca** e **saturazione di ossigeno nel sangue**, verificando così la propria condizione di rischio cardiovascolare e la propria reazione all'esposizione alla quota. Chi lo desidera potrà inoltre rispondere in forma anonima a un **questionario** utile a raccogliere dati utili a fini scientifici e di ricerca.

Nella maggior parte di rifugi l'appuntamento è fissato per **domenica 14 luglio**.

L'elenco completo con le relative date è disponibile su www.cai.it/organo_tecnico/commissione-centrale-medica

I promotori della giornata evidenziano come il regolare controllo della propria pressione arteriosa e il suo mantenimento entro i livelli raccomandati (attraverso l'adozione di **stili di vita sani** e, laddove necessario, di **terapie specifiche**) sia fondamentale per la salute. L'ipertensione arteriosa rappresenta infatti il fattore di rischio più importante per ictus, infarto del miocardio, aneurismi, arteriopatie periferiche, insufficienza renale cronica, retinopatie e malattie legate all'invecchiamento (disturbi della memoria, disabilità).

La pressione arteriosa, inoltre, sale in modo significativo durante l'**esposizione all'alta quota** e le sue modifiche sono il risultato di cambiamenti nella regolazione locale della microcircolazione, nell'attività del sistema nervoso autonomo, nel volume e nella densità del sangue, nella funzione cardiaca e nelle proprietà della parete arteriosa.

«I frequentatori della montagna durante l'estate sono in costante crescita da diversi anni», afferma la Vicepresidente generale del Club alpino italiano **Laura Colombo**. «Questa giornata assume dunque un'importanza crescente, edizione dopo edizione, per diffondere la consapevolezza sulle reazioni dell'apparato cardiovascolare alle quote moderate e alte e per promuovere, di conseguenza, la frequentazione dei territori montani in ragionevole sicurezza».

«Le informazioni raccolte in questa occasione costituiscono un'esclusiva in questo settore, visto l'elevato numero degli aderenti registrato negli anni scorsi», sottolinea la Presidente della Commissione centrale medica del Cai **Carla D'Angelo**. «Con questa giornata il Cai intende mandare a tutti i frequentatori della montagna un importante messaggio sull'importanza della tutela della propria salute e della prevenzione».

Il primo appuntamento della "Giornata dell'ipertensione arteriosa nei rifugi" 2024 si è svolto lo scorso 23 giugno in Abruzzo, al **Passo San Leonardo**, in concomitanza con la Giornata nazionale Sentiero Italia Cai. Tra gli escursionisti ai quali è stata misurata la pressione, il Vicepresidente generale del Cai **Manlio Pellizon**.

L'ipertensione arteriosa

Sono circa il **18% degli italiani** a soffrire di ipertensione arteriosa, percentuale che cresce progressivamente all'aumentare dell'età fino a superare il **50% oltre i 74 anni**.

A questi dati del **Ministero della Salute**, aggiornati a gennaio 2024, si devono aggiungere le persone che non sono consapevoli di essere ipertese, perché nella maggior parte dei casi la pressione arteriosa elevata non dà sintomi. Per questo l'ipertensione viene indicata come il **"killer silenzioso"**.

In altri casi di rialzo importante dei valori pressori possono comparire cefalea (anche violenta), rossore del volto, stanchezza, alterazioni della vista (restringimento del campo visivo, "lucine" scintillanti, ecc), vertigini, ronzii alle orecchie (acufeni), nausea, vomito, epistassi (emorragia dal naso).

La misurazione della pressione arteriosa si registra a livello periferico, usualmente al braccio, e viene indicata da due numeri che indicano la pressione arteriosa sistolica e la diastolica, misurate in millimetri di mercurio (es. 120/80 mmHg).

La misurazione della pressione arteriosa è un atto semplice ma che è importante eseguire almeno una volta l'anno a partire dai vent'anni, come raccomandato anche nell'ultimo **Rapporto globale sull'ipertensione - La corsa contro un killer silenzioso, ottobre 2023 - Oms**. Quando i valori pressori di sistolica e/o di diastolica superano i 140 (per la massima) e/o i 90 (per la minima), si parla di ipertensione arteriosa. Una crisi ipertensiva si manifesta con valori superiori a 180/110 mmHg.

Ufficio stampa Club Alpino Italiano

mob +39 366 4912550

tel. +39 051 8490100

Cervelli In Azione s.r.l.

Viale Antonio Silvani 6/C

40122 Bologna