

# La cura della montagna per i pazienti cardiopatici. Davvero un paradosso?

di Giulio Scoppola\*

La squadra medico-tecnica che ha assistito i cardiopatici nell'escursione al Terminillo.

In ginocchio, da sinistra, l'infermiera Anna Romano, la fisioterapista Manuela Michetelli, il presidente del Club alpino di Rieti.

In piedi, alle loro spalle e sempre da sinistra, lo psichiatra Paolo De Benedetto, la fisioterapista Clara Amari, l'infermiere Roberto Abolesci, la cardiologa Francesca Lumia, lo psicologo Giulio Scoppola e, con l'équipe, il paziente Bruno D'Ancona

**C**osa è la "cura della montagna", o, come oramai da almeno cinque anni viene in Italia chiamata, la Montagnaterapia (cfr. la parola "montagnaterapia" in Internet)? Per rispondere dovremmo innanzitutto avvicinarci alla conoscenza dell'ambiente naturale montano di media quota (intorno ai 1000-2000 metri) ed alle attività che l'uomo, fin dall'inizio dell'esplorazione spirituale, scientifica o sportiva ha, ad ogni latitudine, praticato. Mi riferisco all'avventura in luoghi geograficamente e geologicamente sconosciuti; a quella motivazione che, oltre a descrivere misurare o fotografare, spingeva l'uomo, ancor prima dell'Epoca dei Lumi, a misurarsi con l'esplorazione verticale, con la sfida al superamento dei limiti psicologici e fisici. A "giocarsi" incontrando la forza di gravità, la quota, gli elementi dell'atmosfera, i rivali o i compagni di avventura; spingeva l'uomo a guardare il proprio mondo da una prospettiva differente; a faticare per raggiungere il terreno più alto: la cima. Forse a voler incontrare l'infinito, o le

parti più profonde del sé, o semplicemente il proprio corpo con i suoi ritmi, attraverso un rituale che lo portava ad uscire dall'ambiente costruito ed abitato per poi, colmi di esperienza e "trasformati" psicologicamente e fisicamente e con un

nuovo stato di ben-essere rientrarvi. Di tutto questo la Storia dell'alpinismo, la cultura del Club Alpino Italiano e tutta la letteratura di montagna è stata ed è testimone.

Dalle memorie di questo incontro culturale, fisico e psicologico con la montagna nasce, nel tempo, l'osservazione del beneficio scaturito dalle attività che in essa si svolgevano; e che anche noi, come operatori del "Gruppo di lavoro per la Montagnaterapia del Lazio", abbiamo personalmente sperimentato e successivamente sistematizzato. Un beneficio terapeutico specificamente rivolto ad individui abitanti delle grandi realtà metropolitane; che, come possiamo tutti facilmente osservare, soffrono di un disagio diffuso, conseguenza di alcuni aspetti intrinseci all'esperienza della città. Un meta-disagio che andrebbe letto tra le righe e nelle righe di ogni patologia internistica, psicologica o relazionale, che giunga all'attenzione clinica. Nel nostro specifico possiamo dire che l'individuo affetto da una patologia cardiaca, dopo la fase della riabilitazione in struttura sanitaria ospedaliera o extra-ospedaliera, sente il bisogno di estendere il processo di recupero della salute psicofisica ai luoghi di vita abituali, ma desidera anche provarsi nuovamente nei luoghi di vacanza e di socializzazione extra muraria (luoghi naturali con valenze "ristorative" e con particolari stimoli sensoriali ed emozionali), già frequentati prima della malattia o ancora sconosciuti.

La malattia cardiologica può infatti



produrre un "danno secondario" anche per l'instaurarsi di una sofferenza psicologica (e psicosomatica) depressiva; per una caduta della stima di sé; per un distacco dal gruppo sociale e per un aumento delle paure ed insicurezze connesse al funzionamento del corpo. Inoltre la ridotta tolleranza all'esercizio fisico, la presenza o anche solo la paura di sintomi quali l'affanno o l'angina, costituiscono spesso motivo per ridurre la propria attività fisica e limitare le proprie esperienze anche ricreative. La richiesta è spesso quella di sentirsi accompagnati e controllati, in questa delicata fase di autonomizzazione, sia da un punto di vista cardiologico che psicologico, dall'ospedale. L'ambiente montano, con i suoi stimoli e le occa-

sioni di contatto con gli altri, con i limiti oggettivi imposti ma anche con le potenzialità delle mete da raggiungere, con l'allenamento fisico necessario e la valutazione delle risorse energetiche, ben si presta per un percorso terapeutico-riabilitativo "estensivo" (da un punto di vista cardiologico e psicosociale) che abbiamo appunto chiamato: "Montagnaterapia cardiologia". Ecco da dove è nata l'esperienza del Terminillo.

*\*Psicologo-psicoterapeuta, Unità operativa di Psicosomatica, Ospedale S.Spirito.*



L'ambiente montano, con i suoi stimoli, con le potenzialità delle mete da raggiungere, ben si presta a un percorso terapeutico-riabilitativo

Le iniziative dell'Associazione per la prevenzione cardiologica

## Varato il programma 2005 di "Cuore Sano"

**N**ell'anno appena cominciato l'Associazione "Cuore Sano" si propone di intensificare la propria missione, confermando e ampliando le iniziative di prevenzione cardio-sanitaria. Il programma preliminare, sottoposto all'attenzione del direttore generale della Asl Roma E, fa riferimento alle linee d'azione suggerite da Heart Care Foundation (alla quale l'Associazione dà da tempo il proprio supporto), agli indirizzi proposti dalla direzione sanitaria della Polizia di Stato (che già collabora attivamente alla campagna del "Cuore in piazza"), alle responsabilità che all'Associazione derivano dall'aver assunto il ruolo di "server provider" per la realizzazione dei corsi di Educazione continua in medicina (Ecm). Cinque i punti essenziali del programma:

**PREVENZIONE CARDIOLOGICA** Si articola in tre direzioni:

**campagna "Cuore in piazza".** Con l'appoggio dell'Unità di Cardiologia del S. Spirito nonché della Polizia di Stato e con la collaborazione della Croce rossa, saranno concordate per quest'anno almeno quattro uscite per la prevenzione del rischio cardiovascolare, in quattro aree urbane diverse. Le date saranno concordate con gli organismi partecipanti;

**iniziativa a Ponza.** Su sollecitazione del sindaco di Ponza (dove due anni addietro l'Associazione aveva organizzato con successo un corso di rianimazione con uso del defibrillatore e una lunga seduta di "Cuore in piazza"), ci si propone di ripetere l'esperienza negli stessi termini tra maggio e giugno, previo avviso agli altri organismi che avevano partecipato alla prima inizia-



Continua la campagna "Il cuore in piazza", organizzata dalla nostra associazione, con il prezioso aiuto dell'Unità di Cardiologia del S.Spirito e della Polizia di Stato, a cui si aggiunge la collaborazione della Croce Rossa, ulteriore testimonianza della validità dell'iniziativa