



Con il patrocinio:



*Ordine dei Medici Chirurghi
e degli Odontoiatri
della Provincia di Latina*

Club Alpino Italiano
Commissione Regionale Medica
Gruppo Regionale Lazio

Programma finale dell'incontro divulgativo:

Patologie croniche e preparazione fisica per la frequentazione della montagna

Relatori:

Dott.ssa Alessandra Lironcurti
Dott. Stefano Giancola

Ogni anno sempre più persone si avvicinano alla montagna e molti sono affetti da patologie croniche.

Durante le escursioni, soprattutto se a quote superiori ai 2000-2500 metri, il nostro organismo subisce varie modificazioni che hanno lo scopo di consentire un corretto adattamento ad un ambiente ostile. La presenza di deficit di funzione d'organo, anche lievi, può compromettere tale adattamento ed esporre chi si avventura in montagna sottovalutando le proprie condizioni cliniche, a rischi per la salute.

Pertanto, la conoscenza dei limiti imposti dalle diverse patologie croniche risulta fondamentale per poter godere appieno le emozioni che la montagna ci offre.

La relazione ha lo scopo di spiegare i limiti fisiopatologici che possono compromettere i normali meccanismi di adattamento nei soggetti affetti da patologie croniche e di fornire consigli comportamentali, in base alle attuali linee guida, al fine di ottimizzare la sicurezza in montagna.

Seguirà l'esposizione dei principi base per una corretta preparazione del proprio corpo che renda la frequentazione della montagna una piacevole e remunerativa esperienza psico-fisica.

Spesso, i principi guida dell'allenamento (continuità, gradualità, modulazione, specificità e preparazione mentale) vengono ignorati o messi in pratica in maniera inadeguata.

Pertanto, verranno puntualizzati, nell'ambito delle attività di tipo aerobico, gli aspetti fisiologici salienti che impattano in modo più consistente sul nostro organismo nell'affrontare la montagna, nonché i relativi consigli per un ottimale "condizionamento" dello stesso.

Il seminario si concluderà con un *Question time*.

L'incontro si terrà Venerdì 20/04/2018 dalle ore 18.30 presso la Sala Conferenze dell'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Latina (Piazza Celli, 3 – Latina).