

# IN MONTAGNA CON IL CUORE

## Un progetto del Cai rivolto ai soci con precedenti patologie cardiovascolari stabilizzate

Le malattie cardiovascolari sono molto frequenti nella popolazione adulta e probabilmente interessano anche molti soci del Cai. La prevenzione e la terapia di tali malattie si basa fundamentalmente sull'adozione di stili di vita sani, oltre all'uso di farmaci ove necessario. Una idonea attività fisica può dare benefici sia di tipo fisico che psicologico, ma spesso dopo l'insorgere di una patologia cardiovascolare molti soci Cai tendono a limitarla per timore di effetti negativi sulla malattia. Una sorta di timore, misto a pigrizia e soprattutto ad una diversa considerazione di sé stessi talora come "malati" che limita oltre il necessario e a cui la sanità non sempre dà risposte adeguate.

Questo progetto, promosso dalle Sezioni Cai di Reggio Emilia e Bismantova di Castelnuovo ne' Monti in collaborazione con la Commissione Medica Regionale del Cai Emilia-Romagna, vuole offrire ai nostri soci con patologie cardiovascolari stabilizzate e con requisiti di idoneità alla attività motoria valutati da clinici, la partecipazione ad escursioni sociali del Cai, realizzate su specifici percorsi escursionistici idonei anche per persone affette da tali malattie. Il progetto si rivolge ai soci Cai con precedenti malattie cardiovascolari stabilizzate.

L'obiettivo del progetto è dare la possibilità a questi soci Cai di sperimentare il ritorno alla frequentazione della montagna partecipando ad alcune particolari uscite sociali della sezione (3-4 all'anno), effettuate su percorsi caratterizzati da specifici requisiti, per esempio a media quota, e con dislivelli contenuti: in provincia di Reggio Emilia esistono già 10 percorsi identificati con tali requisiti. La partecipazione a queste escursioni sociali dovrebbe aiutare i soci Cai a cui è rivolto il progetto ad acquisire maggiore consapevolezza delle proprie capacità motorie, con la speranza che vengano utilizzate successivamente anche per attività autonome/individuali; inoltre effettuare escursioni in compagnia gli consentirebbe di tornare a partecipare ad un piacevole contesto conviviale ed amicale tipico delle nostre attività.

Le Sezioni del Cai di Reggio Emilia e Bismantova potrebbero inserire nel calendario del 2023 e 2024 delle uscite di tipo sperimentale da effettuarsi in condizioni meteorologiche moderate (tarda primavera, inizio autunno) in numero di 2-3 all'anno, rivolte a tutti i soci ma identificate come idonee anche per i soci con malattie cardiovascolari stabilizzate e in possesso di specifici requisiti clinici.

Questo progetto dovrebbe stimolare una idonea attività fisica nei soci cardiopatici stabilizzati, coinvolgendo anche le famiglie e gli amici, con importanti effetti positivi sulla salute. La frequentazione delle Sezioni e la partecipazione alle escursioni dovrebbe migliorare la sensazione di sentirsi attivi e la socializzazione.

In futuro per verificare i risultati sopra citati si proporrà l'utilizzo di specifici strumenti di misura delle attività effettuate (per esempio diario) e della fatica fisica (per esempio test di Borg etc..) e questionari di gradimento.

Si auspica che il progetto possa dare buoni risultati perchè è rivolto a persone con la passione della montagna e la voglia di viverla in compagnia, quindi già interessate e motivate alla sua frequentazione, temporaneamente inattive per timore di effetti negativi sulla salute.

*Per ulteriori informazioni sul progetto: Anna Maria Ferrari, [annamaria.ferrari2016@gmail.com](mailto:annamaria.ferrari2016@gmail.com), 335 6528905.*

