



Giornata sulla Pressione Arteriosa in Montagna 2026

Anche quest'anno molti operatori sanitari volontari, e associati di SIIA, SIMeM, Auxologico IRCCS, EURAC e Università Milano Bicocca effettueranno la rilevazione della pressione in diversi rifugi alpini raccogliendo anche dati per fini scientifici e di ricerca

Una iniziativa per la salute e la sicurezza in montagna

Promuovere la sicurezza in montagna, anche per quanto riguarda le proprie condizioni di salute, è l'obiettivo anche dell'edizione 2026 della **Giornata sulla Pressione arteriosa in quota**, che si terrà nei mesi di Luglio, Agosto e Settembre sotto l'egida della World Hypertension League, la Lega Mondiale contro l'Ipertensione Arteriosa.

Si tratta di una campagna di sensibilizzazione sull'ipertensione arteriosa e sugli effetti cardiovascolari dell'ascesa a quote moderate – alte, promossa dalla Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA), dalla Società Italiana di Medicina di Montagna (S.I.Me.M.) e sostenuta dall' IRCCS Istituto Auxologico Italiano di Milano, dall'Università di Milano-Bicocca e dalla Mountain Clinic di Eurac Research, Bolzano.

Anche quest'anno, gli operatori sanitari volontari di SIIA, SIMeM, Auxologico IRCCS, Università Milano Bicocca e Eurac Research effettueranno la rilevazione della pressione raccogliendo anche alcuni dati, in maniera assolutamente anonima, per fini scientifici e di ricerca in rifugi alpini distribuiti su tutto l'arco alpino.

Il problema dell'Ipertensione arteriosa

L'ipertensione arteriosa può danneggiare il cuore, i reni, i vasi sanguigni e altri organi vitali, aumentando il rischio di infarto, ictus e insufficienza renale.

L'ipertensione arteriosa, detta "il killer silenzioso" per la sua frequente asintomaticità, è infatti ancora oggi il principale fattore di rischio per malattie cardiovascolari e morte in tutto il mondo, e colpisce circa il 40% della popolazione adulta occidentale, con una frequenza che cresce proporzionalmente all'età. Per prevenire il verificarsi di eventi cardiaci e cerebrali spesso fatali o invalidanti, occorre quindi prestare maggiore attenzione al comportamento della pressione arteriosa in diverse condizioni della nostra vita quotidiana, incluse le ascensioni in montagna.

Prevenzione ad alta quota

Il corpo umano deve adattarsi a cambiamenti significativi di altitudine, soprattutto quando si sale in zone montane. A quote elevate, la pressione atmosferica diminuisce, portando a una riduzione dell'ossigeno disponibile (ipossia). Questo stato può avere effetti diretti e indiretti sulla pressione arteriosa. Studi dell'IRCCS Istituto Auxologico Italiano e dell'Università di Milano-Bicocca, hanno chiaramente dimostrato come la pressione arteriosa salga in modo significativo durante esposizione acuta ad alta quota (sopra i 2500 metri), iniziando a modificarsi anche in caso di salita ad altitudini moderate (attorno ai 1800-2000 metri) ed in modo progressivamente più evidente con l'avanzare dell'età. Questo rialzo di pressione si verifica in persone normali e potrebbe diventare rilevante in pazienti già affetti da ipertensione arteriosa, sollevando così il problema di come affrontare questa risposta, per garantire un approccio alla montagna sicuro e privo di rischi per l'apparato cardiovascolare.

In particolare, in chi soffre di ipertensione mal controllata si raccomanda di evitare l'esposizione ad altitudini elevate prima che venga raggiunto un adeguato controllo pressorio. Anche in individui con patologie cardiovascolari sottostanti sono necessarie delle precauzioni e, in soggetti con problematiche più gravi, l'esposizione a quote elevate potrebbe essere controindicata.

Per i pazienti con ipertensione arteriosa che intendono soggiornare o viaggiare in zone ad alta quota, è pertanto fondamentale pianificare con attenzione l'ascesa e adottare misure preventive: consultare il medico per valutare i rischi e, se necessario, adattare il trattamento farmacologico. Nel caso di

persone a rischio cardiovascolare elevato è consigliabile monitorare la pressione arteriosa utilizzando dispositivi portatili; acclimatarsi gradualmente salendo lentamente in altitudine per consentire al corpo di adattarsi meglio riducendo il rischio di complicazioni.

I dettagli dell'iniziativa

La campagna di sensibilizzazione e di prevenzione “**La Pressione Arteriosa in Montagna**”, nata dieci anni fa, ha pertanto come scopo promuovere, nelle numerose persone con o senza problemi cardiovascolari che - soprattutto in estate - salgono in montagna, la conoscenza delle reazioni dell'apparato cardiovascolare a quote moderate e alte.

Come già ricordato, a questo scopo sono state individuate postazioni in diversi rifugi di montagna che hanno deciso di partecipare all'iniziativa, sulle Alpi Italiane e sugli Appennini, dove gli escursionisti potranno ricevere informazioni sul rapporto tra pressione arteriosa e montagna, misurare la propria pressione arteriosa, frequenza cardiaca e saturazione di ossigeno nel sangue, e compilare un breve questionario non solo contribuendo alla ricerca scientifica (in modo anonimo), ma anche verificando in modo semplice e rapido la propria situazione cardiovascolare e la propria reazione alla esposizione a quote moderate o alte.

Tutti coloro che amano la montagna e la propria salute sono invitati a partecipare !

In allegato la lista dei rifugi e la rispettiva data ove si svolgeranno queste iniziative

Milano, 3 Agosto 2026

Professor Gianfranco Parati

*già Presidente S.I.I.A., Direttore Scientifico IRCCS Istituto Auxologico Italiano; Docente di Medicina Cardiovascolare, Università di Milano-Bicocca.
Presidente, World Hypertension League.*

Professor Agostino Virdis

Presidente attuale S.I.I.A., Docente Medicina Interna, Università di Pisa.

Dottor Giacomo Strapazzon

Presidente S.I.Me.M., Direttore Mountain Clinic, Eurac Research, Bolzano.

Professor Grzegorz Bilo

Direttore Centro Ipertensione, IRCCS Istituto Auxologico Italiano; Docente di Medicina Cardiovascolare, Università di Milano-Bicocca.