

DIAMOX® 250 mg (acetazolamide)

Guida pratica per il viaggiatore in alta montagna

Introduzione per il viaggiatore

Chi programma un viaggio o un trekking in alta quota — le Ande, l'Himalaya, il Kilimangiaro, l'altopiano etiopico — deve fare i conti con un rischio spesso sottovalutato: **il mal di montagna acuto (AMS)**. **Il Diamox (acetazolamide)** è, ad oggi, l'unico farmaco realmente utile sia **nella prevenzione sia nel trattamento di questo disturbo**. Questa scheda riassume, in modo semplice ma rigoroso, come e quando usarlo.

In sintesi

- **In PREVENZIONE:**

- iniziare **125 mg due volte al giorno**,
 - da 24 ore prima dell'inizio della salita,
 - proseguendo durante l'ascesa
 - e per 2–3 giorni dopo aver raggiunto la quota massima.

- **In CURA** (sintomi già presenti):

- **250 mg due volte al giorno**,
- associando riposo,
- idratazione
- la discesa se i sintomi non regrediscono, (che resta la terapia più efficace.)

- Il Diamox non sostituisce mai le regole della **salita graduale**: è un aiuto, non un lasciapassare per salire in fretta.

Importante: prima della partenza è indispensabile una valutazione medica personalizzata presso un centro di medicina dei viaggi, soprattutto **in presenza di allergie ai sulfamidici**, patologie renali, epatiche o cardiache.

Il mal di montagna: che cos'è, da quali quote, perché e chi ne soffre

Che cos'è. Il **mal di montagna acuto** (Acute Mountain Sickness, AMS) è un insieme di disturbi legati alla **ridotta disponibilità di ossigeno in quota**. Salendo, la pressione atmosferica diminuisce e con essa la pressione parziale di ossigeno: **il sangue si ossigena meno e l'organismo deve adattarsi**. Quando l'adattamento (acclimatazione) non è sufficientemente rapido, compaiono i sintomi.

I sintomi tipici sono

- mal di testa (il più costante),
- nausea
- inappetenza,
- spossatezza,
- vertigini
- e disturbi del sonno.

Nelle forme gravi possono comparire

- l'edema cerebrale (HACE)
- e l'edema polmonare (HAPE) d'alta quota, condizioni potenzialmente letali che impongono la **discesa immediata**.

Da quali quote.

- Il rischio inizia in genere **sopra i 2.500 metri**, ma soggetti sensibili possono avvertire i primi disturbi già intorno ai 2.000 m.
- Diventa **cl clinicamente rilevante sopra i 3.000** m e
- **frequente oltre i 3.500–4.000 m**, soprattutto quando la salita è rapida e si dorme a quote elevate.

Perché.

- La **causa è l'ipossia ipobarica**: meno ossigeno per ogni respiro.
- Il fattore di rischio più importante **non è la quota in sé, ma la velocità di salita e il dislivello di quota** a cui si dorme.
- Anche lo sforzo fisico intenso e la disidratazione contribuiscono.

Chi può soffrirne.

Chiunque, indipendentemente da età, sesso o livello di allenamento.

- **Un buon allenamento sportivo NON protegge dal mal di montagna.**
- **Sono più a rischio**
 - chi ha già avuto episodi in passato,
 - chi sale rapidamente
 - e chi vive abitualmente a bassa quota.
- Anche i bambini possono esserne colpiti, con la difficoltà aggiuntiva di non saper descrivere bene i sintomi.

Il parere del Dr. Meo

Nei miei anni sul campo, dall'altopiano etiopico dell'Ogaden fino alle esperienze in quota, ho visto lavoratori delle grandi imprese con cui ho lavorato ma anche atleti robusti piegati dall'AMS e camminatori modesti salire senza problemi.

La differenza la fanno quasi sempre la gradualità e l'ascolto del proprio corpo.

*La regola d'oro resta **"climb high, sleep low"**: si può salire di giorno, **ma è la quota a cui si dorme che conta davvero**.*

Sopra i 3.000 m, non aumentare la quota del pernottamento di più di 300–500 m al giorno e inserire un giorno di riposo ogni 1.000 m di dislivello.

Il farmaco: come funziona, quando e come usarlo, precauzioni

Che cosa fa e come funziona.

Il Diamox contiene acetazolamide, un inibitore dell'anidrasi carbonica con un **blando effetto diuretico**. Provoca una lieve acidificazione del sangue che "inganna" i centri respiratori, **stimolando una respirazione più profonda e frequente**. Il risultato è una migliore ossigenazione e un'acclimatazione più rapida. In pratica, il farmaco accelera l'adattamento naturale dell'organismo alla quota.

Quando utilizzarlo e come prenderlo:

- **Prevenzione** —
 - **125 mg (mezza compressa) due volte al giorno**,
 - iniziando 24 ore prima della salita,
 - proseguendo durante l'ascesa
 - e per 2–3 giorni dopo aver raggiunto la quota massima.**Indicato quando è prevista una salita rapida** o in chi ha già sofferto di AMS.
- **Cura**
 - **250 mg (una compressa) due volte al giorno**,
 - ai primi sintomi,
 - per favorire l'acclimatazione e ridurre i disturbi.
 - **Va sempre associato a riposo e idratazione.**

Se i sintomi peggiorano o compaiono segni di edema cerebrale o polmonare, **la discesa è obbligatoria e non rinviabile.**

Nota. Il Diamox previene e attenua l'AMS, ma non è la cura definitiva delle forme gravi: di fronte a **edema cerebrale (HACE) o polmonare (HAPE) la priorità assoluta è scendere di quota**, se necessario con ossigeno e assistenza medica.

È un farmaco pericoloso? Chi può prenderlo e chi no.

Alle dosi indicate l'acetazolamide è **generalmente ben tollerata e sicura**, ma non è un farmaco "per tutti". Gli effetti collaterali più comuni sono formicolii a mani, piedi e labbra, aumento della diuresi, alterazione del gusto (le bevande gassate possono sembrare "piatte") e occasionalmente nausea. Sono in genere lievi e reversibili.

- **Da evitare o usare con cautela:** chi è
 - **allergico all'acetazolamide o ai sulfamidici;**
 - chi soffre di gravi insufficienza renale
 - o epatica;
 - in caso di squilibri elettrolitici significativi.
 - Cautela in gravidanza
 - e allattamento, dove va usato solo se strettamente necessario e sotto controllo medico.
- **Può assumerlo:** la **maggior parte dei viaggiatori adulti sani**, dopo valutazione medica e dopo aver escluso allergie e controindicazioni. È utile provarne la tollerabilità qualche giorno prima della partenza.

Avvertenza

Il Diamox è un farmaco soggetto a prescrizione medica. Le indicazioni di questa scheda hanno finalità informativa e non sostituiscono la valutazione personalizzata di un medico esperto in medicina dei viaggi.

Bere molta acqua ed evitare l'alcol nei primi giorni in quota.