IL SECOLO XIX

Data 02-02-2012
Pagina 6
Foglio 1 / 2

www.ecostampa.it

AGOSTINO DA POLENZA, ALPINISTA E PRESIDENTE DEL COMITATO EVEREST-K2 DEL CNR

«COPRIAMOCI, SENZA PAURA DEL RIDICOLO»

«Esagerare nell'abbigliamento: scarponi, piumino e bastoni da sci. E camminare a gambe larghe, come gli orsi»

L'INTERVISTA

FRANCESCO MARGIOCCO

«FA UN FREDDO, in effetti, davvero eccezionale». Parola di Agostino Da Polenza, uno che di freddo se ne intende. Classe 1955, a 18 anni è stato per la prima volta in vita sua sull'Himalaya e da allora non ha mai smesso. Si è formato alla scuola di Giovanni Calcagno - alpinista genovese considerato tra i migliori d'Italia morto nel '92, a 49 anni, in Alaska - con cui ha condiviso numerose spedizioni. Diventato a sua volta maestro, ha organizzato una ventina di spedizioni oltre gli 8mila metri. Da vent'anni lavora per il Cnr, prima come direttore e poi, carica che ricopre tuttora, come presidente del laboratorio "La Piramide", che il Consiglio nazionale delle ricerche ha costruito ai piedi del monte Everest, a 5.050 metri sul livello del mare. Nell'estate del 1983, quando aveva 28 anni, è sopravvissuto una notte in cima al K2, a quaranta gradi sotto zero. Eppure il freddo che in questi giorni si è abbattuto sull'Italia e l'Europa non lo lascia indifferente. «È davvero eccezionale - spiega - anche sul piano psicologico, perché è stato preceduto da una prima fase invernale eccezionalmente calda. Ci trova impreparati. Inoltre è, oggettivamente, intenso, con nevicate insidiose, frequenti formazioni di ghiaccio».

E frequenti capitomboli.

«Sì Consiglio di prendere spunto dalle città del Nord Europa o del Nord America, dove è sempre più facile trovare persone che camminano con i bastoncini da sci. In città possono sembrare inutili e fare sorridere ma in realtà aiutano a mantenere l'equilibrio e ad evitare brutte cadute e storte. Anche un bastone di legno può andare. Ma meglio averne due, uno per mano. Poi ci sono alcune regole da seguire circa l'alimentazione».

Cibi caldi e vin brulé?

«Eviterei il vino e gli alcolici in generale. Danno un'immediata impressione di benessere ma sono vasodilatatori, provocano una dispersione di calore e aumentano il freddo percepito. I tessuti esterni del nostro corpo ne risentono».

Bisogna mangiare di più?

«Bisogna aumentare un po' gli zuccheri, se possibile e comunque senza eccedere. In generale, è vero, bisogna alimentarsi un po' di più anche perché per strada si fa più fatica a camminare. Già dalla prima colazione: miele, torrone, e poi a pranzo e cena formaggi come il grana e il parmigiano. Molto nutrienti e facili da digerire».

Da un paio di giorni molti sfoggiano abbigliamenti da Polo Nord.

«E fanno bene. Meglio vestirsi troppo, con tanti strati, che troppo poco. Sia con indumenti classici, cotone e lana funzionano sempre, che con tessuti moderni. Ci sono ad esempio canottiere in microfibra che tengono il caldo ma traspirano molto e quindi non fanno sudare».

Meglio abiti larghi che stretti?

«Evitiamo i vestiti aderenti, che tendono a fermare la circolazione, e proteggersi dall'aria, indossando sopra la giacca un impermeabile o il classico piumino da settimana bianca».

Non è il massimo dell'estetica.

«Sacrificherei l'estetica al buonsenso. Stessa cosa per i piedi: anche per andare a lavorare, indossiamo scarponi o pedule da montagna. Pazienza se non sono eleganti o se sporcano la moquette dell'ufficio. Le estremità del corpo vanno coperte con particolare attenzione».

Testa e mani comprese?

«Certo. Guanti e cappello, o berretto di lana, sono l'abc a queste temperature».

E a volte non bastano.

«Il miglior modo per mantenere attiva la circolazione è sfregare le mani e battere i piedi. È un esercizio molto utile, da fare ripetutamente quando camminiamo. Il 21 luglio dell'"83 sono sopravvissuto una notte in cima al K2, a 35-40 sotto zero, così: stando sveglio tutta la notte a sfregarmi i piedi con le mani. Il giorno dopo, da solo, sulle mie gambe, sono sceso al campo base».

Le è andata bene.

«Sì. Lo sfregamento funziona sempre. Attenzione però: se perdiamo la sensibilità alle mani o ai piedi, sfregarli non basta, chiediamo immediatamente aiuto, può essere molto pericoloso. Sbattere i piedi per terra poi, è una cosa da fare spesso e anche con forza, ma senza esagerare perché a volte c'è chi, sbattendo con eccessivo vigore, si procura delle fratture».

Insomma, coi rischi che si corrono è meglio starsene al chiuso.

«Non drammatizziamo. Però è meglio non uscire all'alba, la fase del giorno in cui la morsa del ghiaccio è più forte, in cui il terreno è umido e si forma il *verglas*, il ghiaccio verde trasparente tipico dell'alta quota. E poi è meglio camminare a gambe larghe, caracollando, come gli orsi o come i vecchi montanari che portavano i ramponi ai piedi. Assolutamente, infine, non bisogna camminare sulle griglie metalliche lungo i marciapiedi. E poi, certo, se la temperatura dovesse continuare a scendere, seguiamo la regola del buon alpinista che quando fa troppo freddo se ne sta al campo base».

Meglio stare a portata di termosifone.

«Si ma attenzione anche qui alle temperature. Non surriscaldiamo le nostre case. Teniamo la temperatura tra i 18 e i 20 gradi indossando piuttosto un pullover. Per evitare di uscire di casa sudati, e che il sudore ci si geli subito addosso».

margiocco@ilsecoloxix.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

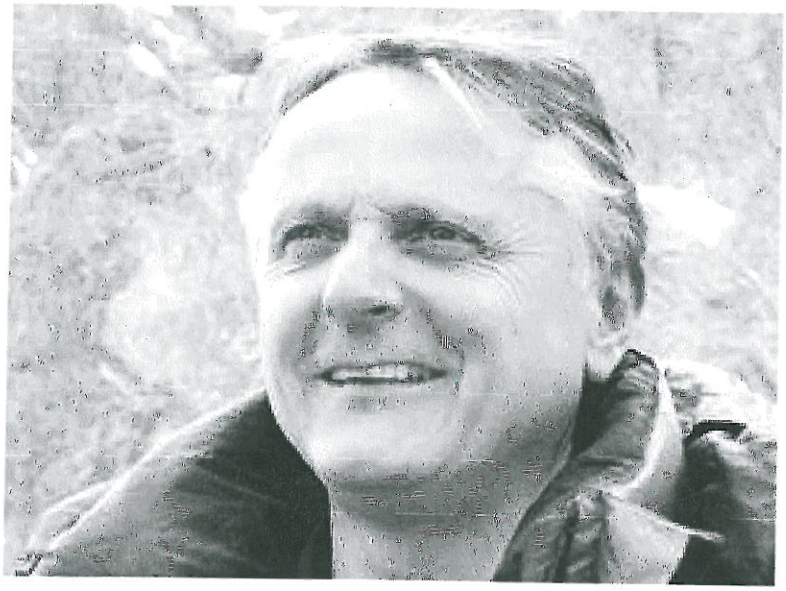
010175

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DA POLENZA AGOSTINO

IL SECOLO XIX

Data 02-02-2012
Pagina 6
Foglio 2 / 2



L'ORA PEGGIORE

Evitiamo di uscire all'alba, quando il ghiaccio è insidioso, e di procedere sulle griglie dei marciapiedi

AGOSTINO DA POLENZA
alpinista e ricercatore

www.ecostampa.it

010175

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DA POLENZA AGOSTINO