



Anno XXI • N. 114
GENNAIO - FEBBRAIO 2020

#Natura

RIVISTA DI AMBIENTE E TERRITORIO DELL'ARMA DEI CARABINIERI



AREE PROTETTE
SOS INVERNO

ANIMALI
**SPECIE
IN PERICOLO**

QUANDO FUORI FA FREDDO



La paura di perdersi è una delle preoccupazioni che spesso affliggono le persone che amano addentrarsi nella natura. In effetti questa evenienza non dovrebbe mai essere sottovalutata. Anche con i potenti mezzi tecnologici a disposizione, a volte la situazione può diventare critica, come purtroppo spesso apprendiamo dai telegiornali.

Una persona che si perde affronta differenti stati mentali che vanno progressivamente dalla paura al panico, per poi passare allo shock, con conseguenze anche gravi. Con questo stato d'animo negativo, si affrontano situazioni facilmente superabili, in modo del tutto insensato e irrazionale. Ricordo quel caso accaduto qualche anno fa negli Stati Uniti in inverno, in una zona fredda e innevata. La prima cosa che i soccorritori ritrovarono furono i sottopantaloni termici che il disperso aveva abbandonato dietro di sé perché nella sua mente erano troppo pesanti da portarsi dietro. In quel caso il disperso morì di ipotermia: il pericolo

principale in molte situazioni *outdoor*. Infatti, si può incorrere in questa patologia anche a temperature intorno ai 10 °C, con tempo ventoso o piovoso. L'ipotermia consiste in un abbassamento progressivo della temperatura corporea poiché si dissipa più calore di quanto se ne riesca a produrre. Progredisce in differenti stadi: inizialmente si hanno accelerazione del respiro e delle pulsazioni, mancato coordinamento motorio e verbale, brividi, a volte assenza di termoregolazione che porta addirittura la vittima a spogliarsi ulteriormente. Senza un intervento tempestivo, la temperatura continua a scendere fino a che non si passa a un rallentamento del battito cardiaco, respiro impercettibile e perdita di coscienza.

Ma come prevenire un abbassamento della temperatura corporea? La protezione principale che abbiamo è data dai nostri vestiti che per questo vanno scelti in modo adeguato a seconda dell'escursione che andremo ad affrontare. Del metodo di scelta e dei materiali più idonei abbiamo già parlato qualche numero fa. Nel caso in cui ci trovassimo in una situazione di rischio e sprovvisti di abbigliamento adatto, per una soluzione immediata dovremo adattarci a ciò che ci offre l'ambiente circostante. La conservazione del calore corporeo è legata agli spazi vuoti tra i vestiti dove si crea una sorta di camera d'aria calda. Funziona come una muta da sub, la quale però al posto dell'aria contiene acqua analogamente riscaldata che non si mescola con quella esterna più fredda.

Per aumentare questi spazi vuoti dove il vento non porti via l'aria calda, la soluzione più efficace è quella di riempire i nostri vestiti con abbondante fogliame. Bisogna prima di tutto bloccare i possibili spazi di fuoriuscita, mettendo i calzini sopra i pantaloni, le maglie sotto la cintura ed eventualmente i guanti sopra i polsini. Dopodiché, iniziando dal fondo dei pantaloni si riempiono i vestiti con manciate di foglie facendo sì che gli stessi abiti risultino gonfi di materiale ben distribuito. Anche se il fogliame risultasse umido non sarebbe un problema perché l'aria calda verrebbe comunque trattenuta vicino al nostro corpo. Inizialmente potrebbe sembrare una soluzione un po' scomoda per muoversi ma è decisamente efficace allo scopo e ci si abituerà rapidamente in attesa dei soccorsi o quando si riprenderà la strada di casa.