

La Commissione Centrale Medica del Club Alpino Italiano propone, in collaborazione con le commissioni mediche periferiche, un evento contemporaneo e diffuso sul territorio italiano che consiste in una escursione con caratteristiche accessibili a tutti e nel rispetto delle regole di sicurezza del CAI allo scopo di divulgare il concetto che svolgere attività in ambiente montano rappresenta una modalità sostenibile di acquistare salute e benessere, per tutte e tutti, al di là di diseguità e disuguaglianze. Il tema della prevenzione e promozione della salute presente nei target del goal3 dell'Agenda 2030 ONU trova particolare significato nei corretti comportamenti e abitudini di vita (stili di vita) e l'ambiente montano rappresenta un contesto ideale per la loro acquisizione.

Ogni commissione medica periferica segue l'escursione che si svolge nel proprio ambito territoriale, durante la quale (partenza-sosta-arrivo) saranno previsti momenti di comunicazione ed eventuale distribuzione di materiale divulgativo; i contenuti informativi saranno predisposti dalla CCM e concordati con le commissioni periferiche e quindi comuni per tutti.

Commissione Medica Liguria-Piemonte-Val d'Aosta

COLLE del TELEGRAFO- SANTUARIO della MADONNA di MONTENERO

con Sezione CAI La Spezia

ESCURSIONE da BALME al PIAN della MUSSA

con Sezione CAI di Lanzo Torinese

Commissione Medica Bergamo e Lombardia

RIFUGIO ALBANI

con Sezione CAI Bergamo

Commissione Medica SAT

RIFUGIO SAN GIULIANO

con Sezione SAT Pinzolo

Commissione Medica Emilia-Romagna

MONTE GRONDILICE – Alpi Apuane

con Sottosezione CAI “Cani Sciolti” Cavriago (RE)

ANELLO DEL MONTE STIVO

con Sezione CAI di Bismantova – Castelnovo ne' Monti

LE COLLINE DI DOZZA

con Sezione CAI Bologna

LE FONTI DI POLANO

con Sezione CAI Sassuolo

ANELLO OSPITALE DI FANANO-CIMA LIBRO APERTO

con Sezione CAI di Modena

LAGO NERO

con Sezione CAI Pavullo nel Frignano – Gruppo Giovani

Commissione Medica Abruzzo

ANELLO DI CASTROVALVA

con Sezione CAI Sulmona

LEOFARA DI VALLE CASTELLANA - CORDELLA

con Sottosezione Val Vibrata, Sezioni Vallelonga Coppo dell'Orso e Ortona

Commissione Medica Lazio

RISERVA NATURALE dei MONTI CATILLO e STERPARO

con Sezione CAI Roma

Commissione Medica Sicilia

MONTE GEMELLARO

con OTTO AG Sicilia

UNA MONTAGNA DI SALUTE è un evento diffuso organizzato dalla Commissione Centrale Medica del CAI in collaborazione con le Commissioni Mediche Periferiche e inserito nell'ambito del Festival per lo Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS.

Il tema del nostro evento è la **promozione della salute** inclusa nei target del *goal3 Salute e Benessere* dell'Agenda 2030 ONU e definita dall'OMS come "un processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla". È un concetto codificato nel 1986 dalla "Carta di Ottawa" che a distanza di tanti anni costituisce un importante quanto attuale documento di riferimento per la crescita di politiche sanitarie legate alla tutela ed allo sviluppo della salute dei popoli.

Tra le cause che possono influenzare lo stato di salute delle persone vi sono i determinanti di salute e tra questi molto importanti sono gli stili di vita rappresentati da comportamenti e abitudini. Accreditati studi internazionali affermano che gli stili di vita sani possono contribuire per il 45-50% sulla longevità delle comunità e insieme allo stato e alle condizioni dell'ambiente (23-30%) influiscono molto di più dei servizi sanitari (10-15%).

Un aspetto fondamentale per uno stile di vita salutare è lo svolgimento di una adeguata attività fisica che è un concetto molto ampio e comprende tutte le forme di movimento che vengono realizzate nei vari ambiti di vita (lavorativa, non lavorativa, per spostamenti, divertimento, socializzazione, allenamento, etc).

Interagire con il proprio ambiente attraverso le varie forme di movimento, a tutte le età, contribuisce in modo significativo a preservare lo stato di salute inteso come stato di benessere fisico, psichico e sociale. Esiste un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la speranza di vita, ragione per cui le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive.

L'attività fisica aiuta a controllare il peso, riduce lo stress, il senso di depressione ed il rischio di malattie cerebro e cardiovascolari.

Nella locandina del nostro evento il profilo delle montagne ricalca il simbolo del goal3 Salute e Benessere dell'Agenda 2030, a sottolineare come le attività che possiamo svolgere in montagna rappresentano un esempio del prenderci cura della nostra salute in modo sostenibile e assicurare il nostro benessere, con approcci differenti per tutte e tutti, al di là di diseguità e disuguaglianze. Ricordiamo che l'attività fisica deve essere sempre calibrata alle nostre condizioni fisiche e raccomandiamo in ogni caso il rispetto delle regole di sicurezza per la frequentazione della montagna.

Effettuare una semplice escursione in montagna determina molti benefici per la nostra salute psico-fisica. L'altitudine stimola la produzione di globuli rossi favorendo il trasporto di ossigeno nel sangue verso i tessuti, i muscoli e il cervello. Le pendenze del terreno montuoso favoriscono una attività motoria che migliora il tono muscolare e rinforza le articolazioni elevando il grado di elasticità di tendini e legamenti. Si fortificano le ossa allontanando il rischio dell'osteoporosi e si migliora l'attività metabolica favorendo la riduzione del peso; si riduce il rischio cardiovascolare, migliorando la respirazione e l'attività cardiaca, e si rinforza il sistema immunitario. Camminare all'aria aperta costituisce una sana attività aerobica che favorisce un sonno migliore e rappresenta un valido antidepressivo naturale. La natura dell'ambiente montano rilassa e giova alla salute mentale favorendo l'ideazione e la creatività.

L'**Agenda 2030 ONU** per lo sviluppo sostenibile è stata sottoscritta il 25 settembre 2015 da 193 Paesi delle Nazioni Unite, tra cui l'Italia, per condividere l'impegno a garantire un presente e un futuro migliore al nostro Pianeta e alle persone che lo abitano.

L'Agenda globale definisce 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDGs – *Sustainable Development Goals*) da raggiungere entro il 2030, articolati in 169 Target, che rappresentano una bussola per porre l'Italia e il mondo su un sentiero sostenibile. Il processo di cambiamento del modello di sviluppo viene monitorato attraverso i Goal, i Target e oltre 240 indicatori: rispetto a tali parametri, ciascun Paese viene valutato periodicamente in sede ONU e dalle opinioni pubbliche nazionali e internazionali. Nell'Agenda 2030 per la prima volta viene espresso un chiaro giudizio sull'insostenibilità dell'attuale modello di sviluppo, non solo sul piano ambientale, ma anche su quello economico e sociale, superando in questo modo definitivamente l'idea che la sostenibilità sia unicamente una questione ambientale e affermando una visione integrata delle diverse dimensioni dello sviluppo.



L'**ASviS** (Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile), che riunisce attualmente oltre 300 tra le più importanti istituzioni e reti della società civile, è nata in Italia nel 2016, su iniziativa della Fondazione Unipolis e dell'Università di Roma "Tor Vergata", per far crescere nella società italiana, nei soggetti economici e nelle istituzioni la consapevolezza dell'importanza dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile e per mobilitarli alla realizzazione degli SDGs.

Una delle manifestazioni organizzate da ASviS è il **Festival dello Sviluppo Sostenibile** che rappresenta la più grande iniziativa italiana per sensibilizzare e mobilitare cittadini, giovani generazioni, imprese, associazioni e istituzioni sui temi della sostenibilità economica, sociale e ambientale, diffondere la cultura della sostenibilità e realizzare un cambiamento culturale e politico che consenta all'Italia di attuare l'Agenda 2030 e centrare i 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile. Il Festival è stato riconosciuto dalle Nazioni Unite come un'iniziativa innovativa e un'esperienza unica a livello internazionale e per due volte si è classificata come finalista agli SDGs Action Awards.

Dal 2018 il CAI aderisce all'ASviS contribuendo con i suoi referenti ai gruppi di lavoro per ogni goal dell'Agenda e promuovendo attività per la divulgazione dello sviluppo sostenibile.



“UNA MONTAGNA DI SALUTE”, LA PROMOZIONE DEL BENESSERE PASSA DALLE TERRE ALTE

Domenica 10 ottobre si terranno 15 escursioni organizzate in Liguria, in Piemonte, in Lombardia, in Trentino-Alto Adige, in Emilia-Romagna, in Abruzzo, nel Lazio e in Sicilia. L’iniziativa si inserisce appieno all’interno del cartellone del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021.

Milano, 7 ottobre 2021

La promozione del benessere psicofisico è al centro dell’evento diffuso *“Una montagna di salute”* organizzato dalla **Commissione centrale medica del Club alpino italiano** che punta ai territori montani del nord, del centro e del sud del nostro Paese.

Domenica 10 ottobre si terranno **15 escursioni** organizzate in Liguria, in Piemonte, in Lombardia, in Trentino-Alto Adige, in Emilia-Romagna, in Abruzzo, nel Lazio e in Sicilia.

“Attraverso l’organizzazione di escursioni diffuse nel territorio nazionale, il nostro obiettivo è quello di promuovere stili di vita corretti, un’alimentazione equilibrata e allo stesso tempo l’attenzione al territorio. Nata da un’idea di Carla D’angelo, componente della Commissione medica, l’iniziativa è stata pensata per essere condivisa con le Commissioni mediche periferiche e con le sezioni locali”, spiega il presidente della Commissione medica centrale **Franco Finelli**.

“Interagire con le terre alte, camminare nell’ambiente montano permette di preservare lo stato di salute inteso come stato di benessere fisico, psichico e sociale. Esiste un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la speranza di vita, ragione per cui le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive”, spiega la stessa Commissione medica centrale. *“Una Montagna di Salute è rivolta a tutti, in particolare ai più giovani. I soci Cai devono essere portatori di stili di vita sostenibili e salutari, proprio perché*

la diffusione del benessere può generare minori costi sanitari, a livello globale”, puntualizza ancora Finelli.

L'iniziativa si inserisce appieno all'interno del cartellone del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021. Infatti, la promozione della salute è parte del goal “Benessere” dell'Agenda 2030 definita dall'OMS *“come un processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla”.*

Da nord a sud, passando per il centro, le iniziative sono possibili solo grazie all'apporto delle sezioni locali. **In Liguria e in Piemonte**, con il coinvolgimento del Cai La Spezia e del Cai di Lanzo Torinese. **In Lombardia**, con l'apporto del Cai Bergamo. In **Trentino Alto-Adige**, con il coinvolgimento del Cai Pinzolo e Val Rendena. In **Emilia-Romagna**, con il supporto del Cai “Cani Sciolti” di Cavriago, del Cai di Bismantova - Castelnuovo ne' monti, Cai Sassuolo, Cai Bologna, Cai Modena e Cai Pavullo nel Frignano. In **Abruzzo**, con il Cai Sulmona, con la sottosezione Val Vibrata e con la sezioni Vallelonga Coppo dell'Orso e Ortona. Nel **Lazio**, con la sezione Cai di Roma e in **Sicilia**, con la partecipazione degli organi tecnici territoriali operativi.

L'iniziativa è stata realizzata con il coinvolgimento della Commissione medica della Liguria, del Piemonte e della Valle d'Aosta, del Cai Bergamo e della Lombardia. Senza dimenticare quella della Sat, del Veneto, del Friuli Venezia-Giulia, dell'Emilia-Romagna, del Lazio e della Sicilia.

Le escursioni

Commissione Medica Liguria-Piemonte-Val d'Aosta

Escursione sul colle del Telegrafo e al santuario della madonna di Montenero, con il Cai La Spezia ([programma](#)).

Escursione da Balme al Pian della Mussa, con la sezione Cai di Lanzo Torinese ([programma](#)).

Commissione Medica Cai Bergamo e Cai Lombardia

Escursione sul rifugio Albani, con il Cai Bergamo ([programma](#)).

Commissione Medica Sat

Rifugio San Giuliano, con la sezione Sat di Pinzolo e Val Rendena ([programma](#)).

Commissione Medica Emilia-Romagna

Escursione sul Monte Grondilice - Alpi Apuane, con Sottosezione CAI “Cani Sciolti” Cavriago (Reggio Emilia) ([programma](#)).

Anello del Monte Stivo in Trentino Alto Adige, con la sezione Cai di Bismantova e Castelnuovo ne' Monti ([programma](#)).

Escursione sulle colline di Dozza, con la sezione Cai di Bologna ([programma](#)).

Le fonti di Poiano, con la sezione Cai di Sassuolo ([programma](#)).

Anello Ospitale di Fanano - Cima del Libro Aperto, con la sezione Cai di Modena ([programma](#)).

Lago nero, con il gruppo giovani della sezione Cai di Pavullo Nel Frignano ([programma](#)).

Commissione Medica Abruzzo

Anello di Castrovalva, con la sezione Cai di Sulmona ([programma](#)).

Leofara di Valle Castellana - Cordella. con le sottosezioni Val Vibrata, sezioni Vallelonga Coppo dell'Orso e Ortona ([programma](#)).

Commissione Medica Lazio

Riserva naturale dei Monti Catillo e Sterparo, con la sezione Cai di Roma ([programma](#)).

Commissione Medica Sicilia

Monte Gemellaro, in provincia di Catania, con la Otto Ag Sicilia ([programma](#)).

Ufficio stampa Club Alpino Italiano

mob +39 366 4912550

tel. +39 051 8490100

Cervelli In Azione s.r.l.

Via Antonio Silvani 6/C

40122 Bologna



Una Montagna di Salute

Le Escursioni





La Spezia



Una montagna di salute

La Commissione Medica di Liguria-Piemonte-Val d'Aosta, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASVIS, organizza l'escursione

ANELLO COLLE DEL TELEGRAFO – SANTUARIO DELLA MADONNA DI MONTENERO

con la collaborazione della Sezione CAI La Spezia
domenica 10 ottobre

Ritrovo dei partecipanti alle ore 8:45 in località Colle del Telegrafo
Partenza ore 9:00

Verrà percorso un sentiero ad anello, descritto nel libro recentemente pubblicato dalla sezione CAI della Spezia, che porta dal Colle del Telegrafo (513 m slm) al Santuario della Madonna di Montenero (collocato sopra a Riomaggiore a quota 355 m slm).

All'andata si percorre la strada vicinale a traffico limitato, denominata Via dei Santuari, in parte bianca in parte asfaltata (sentiero n. 530). Il primo tratto di circa 800 metri è in piano, quindi la strada inizia a scendere con pendenza decisa per altri 800 metri: ad un tornante, sulla sinistra (quota 395 m slm), si lascia la strada ed inizia il tratto su sentiero, per ulteriori 800 metri circa, che conduce al Santuario.

Al rientro si percorrerà un breve tratto, già percorso all'andata, e quindi si prenderà il sentiero SVA che porterà gli escursionisti alla località Lemmen e al Colle del Telegrafo (sentiero n. 530).

Soprattutto il sentiero n. 530 richiede attrezzatura da trekking, compresi bastoncini, perché vi sono scalini naturali di altezze variabili con piani di appoggio irregolari.

Sarà organizzato un trasporto con auto per eventuali persone che non si sentono in grado di percorrere il sentiero del rientro.

Si è scelto questo percorso perché molto panoramico sulle Cinque Terre (Nelle giornate particolarmente limpide è possibile vedere la Corsica, l'Arcipelago Toscano e le Alpi Marittime). Durante l'escursione si può osservare la macchia mediterranea, si passa attraverso tratti coltivati a vigneto e si ha la possibilità di visitare il Santuario con la raccolta di ex voto. Si avrà anche l'opportunità di osservare la fragilità delle Cinque Terre conseguente alla scarsa manutenzione dei muretti a secco, l'abbandono di zone precedentemente coltivate e la presenza di un'importante frana. Sarà cura degli accompagnatori CAI descrivere il territorio che si attraversa ed illustrare le emergenze sopra riportate. Si sottolinea che si è scelto questo anello perché è importante per il benessere fisico camminare, ma l'escursione deve essere anche un momento per conoscere gli altri partecipanti alla gita e il territorio con le sue peculiarità storico-naturalistiche e le emergenze ambientali.

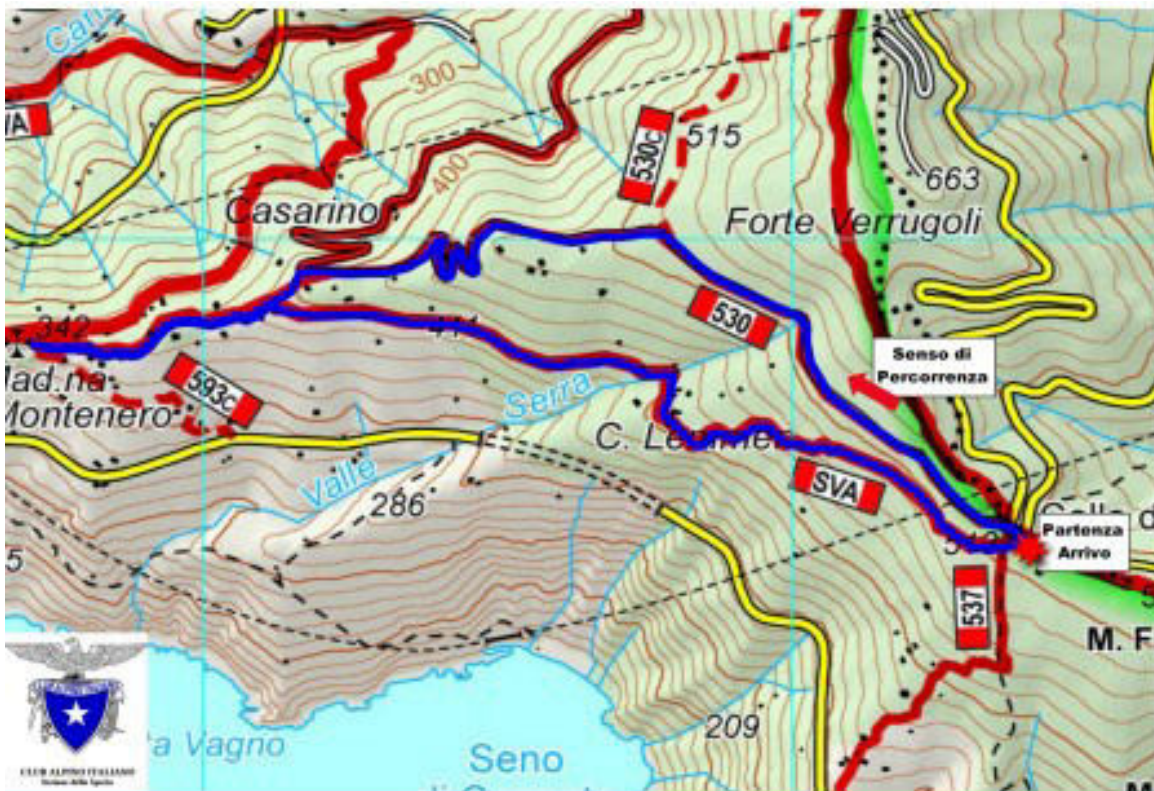
Rientro intorno alle 13:00



La Spezia

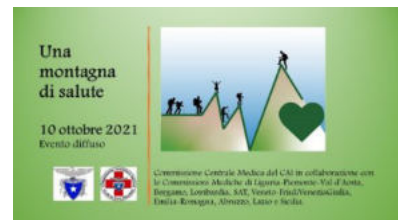


TERRITORIO collina
 ZONA Parco delle 5 Terre
 Numero Sentiero SVA, 530
 Cartina di Riferimento Cartina CAI: 5 Terre e Golfo della Spezia N 21 Geo4Map
 Classificazione Sentiero escursionistico
 Valutazione difficoltà è molto impegnativa la salita da Lemmen al colle del Telegrafo
 Dislivello +160
 Tempo di percorrenza 160 minuti
 Lunghezza percorso 5,0 Km
 Copertura cellulare si
 Chiamata Soccorso: 112; App Soccorso: Georesq o Where are U



La Commissione Medica CAI Liguria Piemonte Valle d'Aosta e la sezione CAI della Spezia sono gli organizzatori dell'evento, aderendo all'iniziativa della Commissione Medica Centrale del CAI e dell'ASVIS. Partecipa il Comune della Spezia, il Parco delle Cinque Terre, il Soccorso Alpino e la Commissione TAM spezzina. Gli organizzatori inviteranno soprattutto giovani che hanno già partecipato alle nostre iniziative: gli istituti scolastici 2 giugno e Piaget, gli Scout Agesci, i ragazzi autistici delle associazioni ANGSA e AGAPO onlus. E' stato inoltre invitato il Consiglio Comunale della Spezia.

Simonini Gianmarco, Presidente Commissione Medica LPV gianmarco.simonini@libero.it 335- 6181769
commissionemedicalpv@gmail.com
 Bacchioni Alessandro, Presidente Sezione La Spezia cailaspezia@libero.it 347-1634537



Una montagna di salute

La Commissione Medica di Liguria-Piemonte-Val D'Aosta, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS, organizza una

Escursione da Balme al Pian della Mussa

con la collaborazione della Sezione CAI di Lanzo Torinese

Domenica 10 ottobre 2021

Ritrovo: entro le ore 8:30 a Balme, parcheggio Pachinò
Partenza alle 9:00

Tempo in cammino: 2 ore scarse per l'andata e altrettante per il ritorno

Pranzo al sacco o presso il rifugio Città di Ciriè a prezzo concordato.

Alle 14:00 ritrovo per il ritorno

Ritorno a Balme per le ore 16:00

Alla partenza della piccola sciovia del Pachinò, praticamente nel centro di Balme, si trova un ampio parcheggio dove avviene il ritrovo prima della partenza.

Il percorso parte su un sentiero comodo per raggiungere la strada sterrata usata d'inverno come pista da fondo che con un percorso a tratti in salita, ma senza vera fatica, arriva all'inizio del Pian della Mussa.

Si prosegue sul poetico pianoro sulla strada provinciale ammirando il contorno di montagne irose e pascoli arditati.

Si superano le molte testimonianze volute nei secoli dalle genti e in tempi più recenti testimonianze delle guerre e dalla voglia di pace.

Dopo la visione della targa in memoria de "La montanara" si raggiunge il rifugio Città di Ciriè dove sostiamo prima del ritorno.

Il percorso del ritorno ricalca fedelmente l'andata e quindi anche con la pancia piene si ritorna in circa due ore di cammino.

Per la prenotazione e le richieste di ulteriori informazioni scrivere a:

Info@CAILanzo.it

Responsabile di gita:

Reano Ivo – ORTAM - tel. 345 5039993



FESTIVAL
DELLO
SVILUPPO
SOSTENIBILE
2021



Società
Alpinisti
Tridentini



Sezione di Pinzolo e Val Rendena

Una montagna di salute

La Commissione Medica della SAT, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS, organizzano un'escursione al

RIFUGIO SAN GIULIANO

con la collaborazione della Sezione SAT Pinzolo e Val Rendena

domenica 10 ottobre

L'ambiente montano come fonte di salute e di benessere sostenibili per tutti: svolgere attività in ambiente montano, nel rispetto delle regole di sicurezza, rappresenta una modalità sostenibile di acquistare salute e benessere, per tutti e per tutte le età, al di là di diseguità e disuguaglianze e senza lasciare indietro nessuno. L'escursione sarà l'occasione per un incontro itinerante e al rifugio con esperti per approfondire e divulgare tematiche inerenti il vivere bene con noi stessi e con gli altri, soprattutto su un terreno fertile come la montagna.

Partenza: 8.30 Parcheggio Pòc da li Falc
Pranzo al Rifugio 11.30 e rientro ad anello
Sentiero: Escursionistico

Per informazioni e iscrizioni:

SAT Pinzolo e Val Rendena:
Paolo Querio 338 6963400
Commissione Medica SAT:
Antonella Bergamo 3355632543
pinzolo@sat.tn.it
<http://www.satpinzolo.it>
<https://www.sat.tn.it/>



Il Rifugio San Giuliano, completamente autonomo energeticamente, ricava corrente elettrica da fonti rinnovabili come il sole, l'acqua e l'idrogeno." <https://www.rifugiosangiuliano.it/>



Sottosezione CAI "Cani Sciolti" Cavriago (RE)

Via Roma, 14 - 42025 Cavriago (RE)

Sito Internet: www.caicanisciolti.it



Una montagna di salute

La Commissione Medica dell'Emilia-Romagna, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASVIS, organizza un'escursione al

Monte Grondilice 1805m – Alpi Apuane

Traversata da Foce Garnerone alla Finestra del Grondilice

con la collaborazione della Sottosezione CAI "Cani Sciolti" Cavriago (RE).

domenica 10 ottobre

Accesso. A15 uscita Aulla. Dal centro del paese, si imbecca la strada per Fivizzano e la si abbandona poco dopo il paese di Rometta seguendo le indicazioni per Casola. Giunti al bivio per Casola, si sale in paese con la nuova circonvallazione e si continua per Pieve S. Lorenzo e, a seguire Minucciano, caratteristico borgo medioevale arroccato su un poggio. Superato Minucciano, seguono alcuni tornanti fino a una galleria, alla cui uscita si svolta subito a destra per la conca dell'Orto di Donna (indicazione), mentre la strada principale inizia a scendere verso Gramolazzo. Al primo bivio si gira a sinistra (a destra si va ad un agriturismo) e si guadagna la foce Rifogliola (824 m); la strada prosegue a mezza costa, sulla parte destra della vallata. Il panorama si spalanca sull'anfiteatro delle Apuane settentrionali dominato dalla poderosa mole del Pisanino. Superato il rifugio Val Serenaia, si continua per meno di 1 km fino al rifugio Donegani dove si parcheggia (tempo del percorso in auto: 1h 50 min).

Escursione.

Salita: dal rifugio Donegani si sale alla foce di Giovo con il sentiero 37. Dalla foce, molto panoramica, si prende a sinistra il n. 179 che aggira la cresta Garnerone sul versante dell'Orto di Donna. Superati in leggera discesa i primi pinnacoli della dorsale (denti del Giovo, guglie di Vinca) e il Gobbo, caratteristico tozzo torrione separato dalla cima nord del Garnerone dall'omonima foce, si abbandona il sentiero principale per tracce segnate sulla destra più o meno all'altezza della prima quota del Garnerone. Lasciati gli ultimi alberi del bosco, si esce allo scoperto nella valle dell'Asino. Il paesaggio diviene più roccioso e aspro. In corrispondenza della quota più elevata (cima sud del Garnerone), è evidente l'intaglio (foce Garnerone) che la separa dall'ultimo tratto di cresta che sale all'anticima e alla cima del Grondilice. Per sfasciumi misti a prato si punta alla foce. Si supera l'intaglio, si sale a sinistra mantenendosi per pochi metri sul versante ovest per poi tornare ad est e proseguire per tracce ben evidenti fino a un ripiano da cui si guadagna la cresta con un breve passaggio su roccia (3 m) di difficoltà elementare (I⁺). Questo primo salto va affrontato dalla parte destra, anche se più esposta, e non direttamente, per evitare difficoltà tecniche superiori. Si percorre il filo di cresta e si supera un altro salto molto ripido di una decina di metri, esposto ma facile (I), per giungere poco dopo all'anticima. Dopo una breve discesa ad una larga sella, si continua per cresta fino alla cima principale senza difficoltà.

Notevole vista panoramica sulle vallate dominate dal Grondilice. Di fronte, verso ovest, il Sagro. L'imponente sella fra i due monti sale al centro alla quota 1422 m del monte Rasori. A nord, verso Vinca, un fitto bosco di conifere ricopre la dorsale, in contrasto con lo scosceso e brullo versante sud dei canali Regollo e Fondone che precipitano verso Forno. Nelle giornate limpide, lo sguardo spazia sul porto di Carrara, sul mar Ligure, sull'isola di Gorgona e sulla costa nord-orientale della Corsica.

Discesa: si continua verso sud seguendo i segnavia della normale ed in circa 20 min. si arriva alla Finestra del Grondilice (alcuni tratti del terreno sono sdrucchioli e vanno percorsi con attenzione). Da qui si scende verso est con il sentiero n. 186, fino ad incontrare la strada marmifera in corrispondenza della cava 27, e il rifugio Orto di Donna (1496 m). Si prende il sentiero 180 a fianco del rifugio, che scende per bosco direttamente al Donegani.

In alternativa, si può seguire la strada delle cave fino al rifugio (poco "entusiasmante").

Durata totale: circa 5 h/ 5h 30 min. (soste escluse)

Dislivello: circa 750 m.

Difficoltà: EE

Carattere della gita: escursionistica. La EE tiene conto di passaggi esposti su roccia, di difficoltà comunque elementare.

Attrezzatura: scarponi adatti a escursioni su terreno roccioso

Abbigliamento: adeguato alla stagione

Accompagnatori: Claudio Bocchi 320.7865599

Giuseppe Benecchi 347.2522683

Trasferimento: mezzi propri. Ritrovo a Fornovo alle 7.00, parcheggio Blu Bar 150 m sulla destra oltre l'entrata dell'autostrada A15

Prenotazioni: entro Martedì 5 Ottobre

Avvertenze: in caso di problemi relativi alle condizioni meteo, l'escursione potrà subire variazioni. Sarà cura degli accompagnatori avvertire i partecipanti.



Parte della cresta che sale all'anticima con qualche tratto di I grado.



C A I

**Club Alpino Italiano Sezione di
BISMANTOVA - CASTELNUOVO NE' MONTI**
Con sede in Castelnuovo ne' Monti

Via Roma 12/B Palazzo Ducale - Castelnuovo ne' Monti
E-mail: caibismantova@alice.it - Sito: www.caibismantova.it



Una montagna di salute

La Commissione Medica dell'Emilia-Romagna, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS, organizza un'escursione a

Anello del Monte Stivo (m. 2059)

Prealpi Bresciane e Gardesane – Trentino

con la collaborazione della Sezione CAI di Bismantova – Castelnuovo ne' Monti

domenica 10 ottobre

Il Monte Stivo è un eccezionale punto panoramico affacciato sul Lago di Garda e la Vallagarina. Dalla cima la vista spazia sulla Catena del Lagorai, sul Pasubio e sulle Piccole Dolomiti ad est, il gruppo del Monte Baldo a sud, le Alpi di Ledro a sud-ovest, i ghiacciai dell'Adamello, del Carè Alto e della Presanella a nord-ovest, le Dolomiti di Brenta a nord.

Ritrovo e partenza: con auto proprie presso la vecchia sede della Sezione (Piazzale Matteotti) alle ore 7.00 ed arrivo al Passo Bordala (m. 1253) verso le 10.30 circa. Itinerario A circa 100 metri dall'alberghetto posto al Passo, verso nord est, si prende la mulattiera con segnavia 623. Dopo un tratto pianeggiante di circa 2 km si raggiunge un bivio dove si segue il sentiero che si stacca sulla sinistra, segnato da un cartello. Ci si inerpica su costone con ampi zig zag fino alla grande insellatura detta La Bassa (1684 m), con recinto sul crinale e porta girevole in legno per impedire il passaggio del bestiame della sottostante Malga Campo. A questo punto si svolta a sinistra (segnavia 617 e 671B) e si segue lo spettacolare crinale nordest, quindi la facile erta finale per boscaglia e mughì fino alla vetta (circa 5 km – 2.15 ore – dislivello 800 metri in salita). In cinque minuti si scende al rifugio Marchetti da dove seguendo il segnavia 608 e poi 608b si scende lungamente fino a Sant'Antonio (1260 m.). Di qui inizia il rientro al Passo Bordala: piegando decisamente verso nord est si segue per circa 2,3 km la strada forestale asfaltata, in buona parte quasi pianeggiante, in direzione Dos de Longo, per proseguire su strada sterrata sino a congiungersi con il segnavia 623 percorso all'andata, e quindi svoltando a destra in breve si torna al Passo Bordala (9,3 km – 3.00 ore dislivello 140 metri in salita 940 metri in discesa).

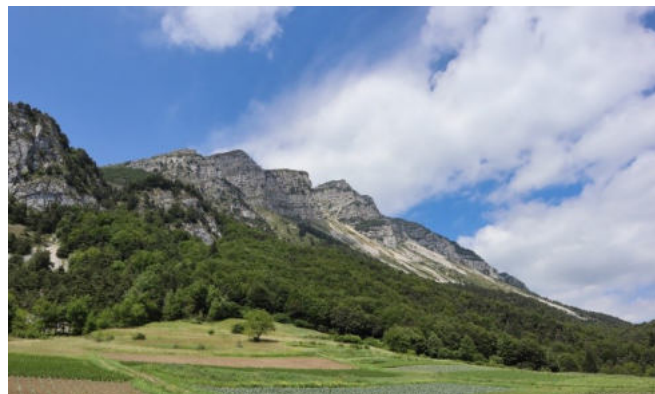
Dislivello: m 950 circa, in salita e discesa

Difficoltà: E (escursionisti)

Durata: 5/6 ore, escluse le soste

Per informazioni e iscrizioni:

Cecchi Enrico 335 7509856





Sezione CAI Bologna

Una montagna di salute

La Commissione Medica dell'Emilia-Romagna, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS, organizza un'escursione a

Le colline di Dozza tra Sillaro e Sellustra

Un anello da Castel San Pietro alla scoperta delle colline vitate di Dozza e della valle del Sillaro

con la collaborazione della Sezione CAI di Bologna

domenica 10 ottobre

Durata: 7 h

Lunghezza: 21 km

Difficoltà: facile

Dislivello: +523 -523 mt

Mezzo di trasporto: treno

Accompagnatore CAI: Andrea Tozzi

Ritrovo: Bologna stazione centrale h 8:15

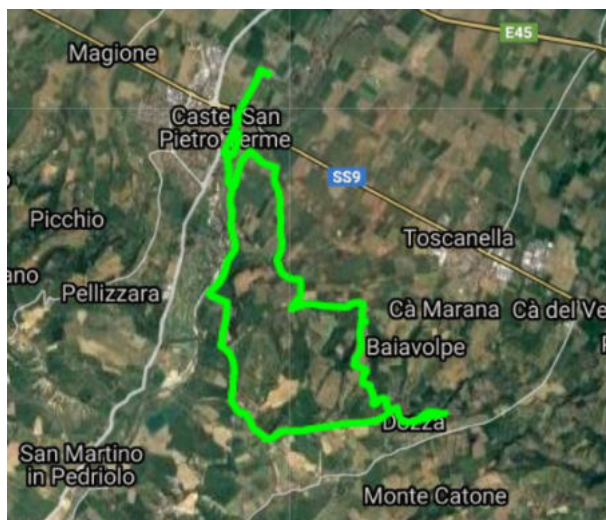
Partenza a piedi: Castel San Pietro stazione treni h 8:50

Itinerario: Castel San Pietro - parco lungo Sillaro - Monte del Re - Dozza - rio Sabbioso - Buontempo - strada comunale Mascarelle - Campobello - Fornace - Castel San Pietro

Pranzo: Al sacco

Arrivo previsto: Bologna stazione centrale h 17:26

Biglietti da/per: Bologna Bologna-Castel San Pietro (treno) + Castel San Pietro-Bologna (treno)





Sezione CAI Sassuolo

Una montagna di salute

La Commissione Medica dell'Emilia-Romagna, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASVIS, organizza un'escursione a

“Le Fonti di Poiano”

Un anello da Castel San Pietro alla scoperta delle colline vitate di Dozza e della valle del Sillaro

con la collaborazione della Sezione CAI di Sassuolo

domenica 10 ottobre

Le fonti di Poiano

Le Fonti di Poiano sono risorgenti carsiche di acqua salata e uniche in tutto l'Appennino settentrionale. Sgorgano con una portata media di oltre 400 l/sec (compresa tra i 220 e i 750 l/sec), con una particolare concentrazione di cloruro di sodio (NaCl) variabile nel tempo, ma mediamente, nell'ultimo secolo, pari a circa 6 grammi per litro.

L'area di emersione delle acque da 7-8 polle è situata al limite della formazione evaporitica (antica di oltre 200 milioni di anni), a ridosso del greto del Secchia dove queste fresche acque confluiscono. Già alla metà del 1600 vi fu un certo interesse per queste fonti, quando si avanzò l'ipotesi dell'impianto di una salina. Uno studio sulle proprietà dell'acqua venne intrapreso nel 1778 da Ottavio Ferrini un fisico e naturalista del luogo che segnalò la fonte alla corte ducale di Modena. Bisogna comunque arrivare al 1862 per avere un esame eseguito con criteri scientifici delle acque, a cura dello studioso Doderlein, mentre nel 1906 lo Spallanzani ne stabilì portata e salinità. Lo studio botanico importante che ha fornito descrizioni e disegni sulla topografia dell'area e sulla ricchezza di specie presenti, fu quello di Daria Bertolani Marchetti.

Il luogo è attrezzato, caratterizzato da punto ristoro e info point del Parco nazionale dell'Appennino tosco emiliano, accessibile a diversamente abili, è caratterizzato anche da adeguata sentieristica.

Referenti

Tazzioli Flavio: 3477584345

Gigli Luciano: 3480708741

Informazioni

<https://www.caisassuolo.it/>





Una montagna di salute

La Commissione Medica dell'Emilia-Romagna, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASVIS, organizza un'escursione a

Anello Ospitale di Fanano~ Cima Libro Aperto~ Ospitale di Fanano

con la collaborazione della Sezione CAI di Modena

domenica 10 ottobre

Ospitale m.935

All'inizio del XX secolo, nel 1911, Ospitale era frazione densamente popolata: vi risiedevano 1365 abitanti. L'economia era basata sulla raccolta dei prodotti del sottobosco, sul legnatico, sulla coltivazione del castagneto, sulla produzione del carbone e, soprattutto, sulla pastorizia, condotta nei pascoli comuni già esistenti all'epoca di S. Anselmo fondatore dell'ospedale dedicato a S. Giacomo che risale al 751, destinato al soccorso di coloro che transitavano sulla Via Romea Nonantolana diretti in Toscana che attraversava il passo della Calanca – Croce Arcana (m. 1669) e al utilizzo come postazione nella guerra tra longobardi e bizantini, funzione questa tradizione degli xenodochi. L'ospizio risulta pienamente efficiente ancora nel XV secolo. La Chiesa Parrocchiale dedicata a S. Giacomo sorge sul luogo dell'ospizio, e identifica il centro della Frazione attraversato ancora dalla strada diretta al passo verso la Toscana.

Il Monte Libro Aperto

IL Libro Aperto è formato da due cime; quella Emiliana si chiama Monte Rotondo ed è la più alta, 1937 m, l'altra si trova in Toscana ed è denominata Monte Belvedere, 1896 m. Le due vette sono separate da un'ampia sella, Passo delle Mandrie, di quota 1860 m; i declivi fra le due cime, viste da lontano, formano le caratteristiche pagine del monte. A sua volta il Monte Rotondo è composto da due cime: l'Anticima Nord di quota 1932 m (raggiungibile con una piccolissima difficoltà) e la cima vera e propria di quota 1937 m.

In tarda primavera fiorisce alle sue pendici il Rododendro selvatico, ultima testimonianza dell'era glaciale, presente solo su questa montagna nell'Appennino settentrionale.

Referente

Referente e Presidente sezionale Alberto Accorsi

Informazioni

<https://www.cai.mo.it/>

tel. 059826914



FESTIVAL
DELLO
SVILUPPO
SOSTENIBILE
2021



Sezione CAI Pavullo nel Frignano

Una montagna di salute

La Commissione Medica dell'Emilia-Romagna, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS, organizza un'escursione al

“Lago Nero”

con la collaborazione della Sezione CAI di Pavullo nel Frignano – Gruppo Giovani

domenica 10 ottobre

Lago di origine glaciale dove è possibile ammirare la nutrita popolazione di tritone alpestre. Si parlerà dell'ambiente montano come fonte di salute e di benessere sostenibili per tutti: svolgere attività in montagna, nel rispetto delle regole di sicurezza, rappresenta una modalità sostenibile di acquistare salute e benessere, per tutti e per tutte le età, al di là di diseguità e disuguaglianze e senza lasciare indietro nessuno.

Referenti

L. Toni:
A. Multari

Informazioni

gruppogiovani@caipavullo.it
info@caipavullo.it





Sezione CAI Sulmona



Una montagna di salute

La Commissione Medica dell'Abruzzo, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS, organizza l'escursione

ANELLO DI CASTROVALVA

con la collaborazione della Sezione CAI Sulmona

domenica 10 ottobre

Nel corso dell'escursione ci saranno momenti di divulgazione e confronto con esperti per approfondire e divulgare tematiche inerenti alcuni degli aspetti della promozione della salute. Si parlerà dell'ambiente montano come fonte di salute e di benessere sostenibili per tutti: svolgere attività in montagna, nel rispetto delle regole di sicurezza, rappresenta una modalità sostenibile di acquistare salute e benessere, per tutti e per tutte le età, al di là di diseguità e disuguaglianze e senza lasciare indietro nessuno.

Referente dell'attività:

Dott. Osvaldo Di Andrea (337 662279)

Per informazioni:

comm.rm@caiabruzzo.it

www.caisulmona.it

sezione@caisulmona.it





**Sezione CAI
Sulmona**

Una
montagna
di salute

10 ottobre 2021
Evento diffuso



Commissione Centrale Medica del CAI in collaborazione con
le Commissioni Mediche di Liguria - Piemonte - Val d'Aosta,
Bergamo, Lombardia, SAT, Veneto - Friuli Venezia Giulia,
Emilia - Romagna, Abruzzo, Lazio e Sicilia.

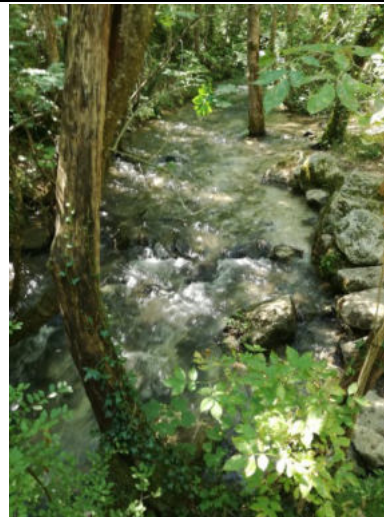
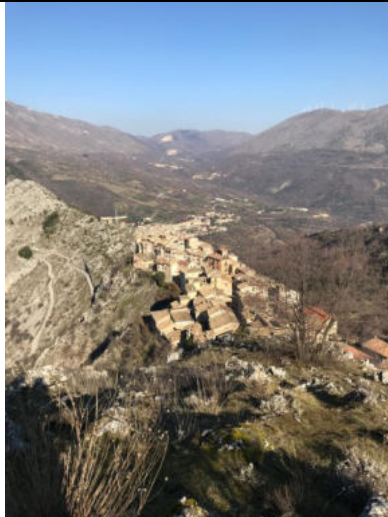


comm.rm@caiabruzzo.it
www.caisulmona.it
sezione@caisulmona.it
www.caiabruzzo.it/commissione-medica/
[Osvaldo Di Andrea 337 662279](tel:337662279)

Domenica 10 ottobre 2021

“Anello di Castrovalva”

Escursione



**Appuntamento ore 8.00 a
Piazza Capogrossi(Tribunale)
Sulmona (AQ)**

**Ritrovo: ore 8,30
Località: Sorgenti del
Cavuto (Anversa)**

**Mezzo di trasporto:
Mezzi propri
Rientro nel pomeriggio**

**Località di
partenza: Sorgenti
del Cavuto**

**Località di arrivo:
Percorso ad
anello**

**Difficoltà: E
Dislivello:
300 mt**

**Tempo di
percorrenza:
A/R 5 h**

**Lunghezza:
Km 7,5
Sentiero: n.18**

Cartografia: Carta 1:25000 CAI Sulmona - Monte Genzana

Gli accompagnatori CAI raccomandano un adeguato equipaggiamento e il rispetto delle norme vigenti anti COVID-19 (mascherina, gel disinfettante). Eventuali variazioni al percorso saranno in funzione delle condizioni metereologiche e ambientali.

Note

Adesioni: Si prega di comunicare la propria partecipazione entro giovedì 7 ottobre.
Possono partecipare anche i non soci previo versamento della quota assicurativa giornaliera (euro 15,00) entro sabato 9 ottobre.

**A cura di:
A.S.E. Giovanni Tarquini
Eraldo Delli Navelli**

**Tel.:
338 3657132
348 1323830**

**Mail:
giovanni.tarquini@tin.it**

Una montagna di salute

Escursione “Anello di Castrovalva”

Sezione CAI Sulmona - 10 ottobre 2021

Informazioni escursione

Castrovalva: un concentrato di bellezze, natura ed emozioni

Questo percorso conosciuto anche come "percorso geologico" parte dall'area pic-nic della riserva Gole del Sagittario in località Anversa degli Abruzzi. Si imbecca il sentiero 18, il primo tratto costeggia il torrente e lo attraversa più volte tramite dei suggestivi ponticelli in legno, passeggiando lungo altissime pareti rocciose.

Piano piano inizia a salire ed il sentiero sbucca nell'incrocio della strada asfaltata che conduce al borgo medievale di Castrovalva.

Il sentiero procede proprio su questa strada fino a quando sulla destra si riprende a camminare su un sentiero di terra, qui ci si trova davanti ad una parete rocciosa dove c'è una piccola grotta. Percorrendo l'ultimo tratto di salita si raggiunge il borgo di Castrovalva: prima del borgo sulla sinistra, sul colle di S. Michele, si trova la chiesetta di San Michele Arcangelo patrono del luogo. Si attraversa il borgo medievale e appena fuori del centro abitato sulla destra si imbecca il sentiero 19 fino all'area pic-nic della riserva. Questo sentiero è meno suggestivo del precedente ma comunque permette di apprezzare la bellezza del luogo tramite alcuni punti panoramici. Entrambi i sentieri sono ben segnati e non c'è possibilità di sbagliare. Le uniche fontane del percorso si trovano nell'area pic-nic della riserva e nella piazza del borgo di Castrovalva.

Avete modo di innamorarvi dei luoghi che ispirarono il grande artista M C Escher, attraversando un paesaggio fatto da vallate, colline, borghi arroccati e picchi a strapiombo. Proprio all'artista olandese che immortalò il paesino in una bellissima litografia panoramica del 1930, il comune ha deciso di dedicare l'ultimo tornante prima dell'ingresso al paese. Da qui è possibile osservare Castrovalva dalla medesima prospettiva ritratta nella litografia.

Le gole furono descritte dai viaggiatori inglesi R Craven e E Lear intorno alla metà del XIX secolo come un luogo "pauroso e bello". Superato il cimitero si imbecca una strada interpodereale che inizia a scendere mantenendo un andamento lineare, intervallato da alcuni saliscendi per poi continuare con una discesa che attraversa il bosco fino a raggiungimento delle sorgenti del Cavuto nell'area della riserva.

La Sezione CAI Sulmona, per aderire all'evento diffuso UNA MONTAGNA DI SALUTE finalizzato alla promozione della salute, propone il **tema della salute mentale** con il contributo della Dott.ssa Monica Torre (medico chirurgo – specialista in Neurologia) che parteciperà all'escursione e proporrà momenti di divulgazione e confronto.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità afferma il principio che non c'è salute senza salute mentale e che essa è condizione per lo sviluppo economico. Per Salute Mentale si intende uno stato di **benessere emotivo e psicologico** per cui un individuo può esercitare la propria funzione e le proprie abilità all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni. Il benessere psicofisico è prodotto e mantenuto da una adeguata gestione degli stimoli stressanti che ogni organismo si trova ad affrontare.

Viviamo in un momento storico in cui per la Salute Mentale potrebbe essere il migliore dei tempi possibili data l'estrema capacità di gestire da un punto di vista medico-farmacologico condizioni di depressione e ansia fino al trattamento di condizioni psichiatriche più severamente invalidanti. Potrebbe essere il migliore dei tempi possibile per competenza diagnostica derivata da un'ampia diffusione di tali problematiche nella popolazione generale che potrebbe portarne a un precoce riconoscimento, ma viviamo paradossalmente nel peggiore dei mondi possibili per la tipologia di vita che conduciamo, per i tempi lavorativi cui siamo costretti, per il cadenzamento della quotidianità scomposta in pacchetti di tempo rigidamente suddivisi, per l'imbarazzo nel parlare di salute mentale e sofferenza psichica in una società che ci vuole senza fragilità, vincenti e performanti a prescindere dal contesto in cui si sia inseriti.

Tutto ciò ci allontana da un concetto basilare per parlare di Salute nel senso più proprio del termine e che ne rappresenta il primum movens: il Benessere Psicico. Si afferma con sicurezza e scientificità sempre crescenti la necessità di ricercare il benessere psichico ma, mentre siamo pronti a intervenire in fase di malattia conclamata, davvero poco si fa per la prevenzione della malattia mentale e ancor meno per il mantenimento del benessere psicologico che viene delegato al singolo, elidendo, in fase preventiva, dall'inscindibile coppia *"Mens Sana in Corpore Sano"* proprio la mente. Siamo in grado di focalizzarci su trattamenti farmacologici oggi alla portata di tutti, sui trattamenti psicoterapeutici, oggi alla portata di ancora troppo pochi, dimenticando di prestare la giusta attenzione allo stile di vita e al perseguimento del benessere psicologico.

Lo svolgimento di attività all'aria aperta in ambiente montano si pone come un luminoso ponte di unione tra la salute fisica e quella psicologica, unendo in questa esperienza, le basi del benessere psico-fisico legato al "Movimento nella Contemplazione" della ordinaria straordinarietà dei paesaggi montani in un processo che avvicina il corpo alla mente e che consente di percepire e apprezzare pienamente la meravigliosa sensazione di Benessere che ne deriva.



Una montagna di salute

La Commissione Medica dell'Abruzzo, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS, organizza una escursione

da LEOFARA DI VALLE CASTELLANA alla CORDELLA

con la collaborazione della Sottosezione della Val Vibrata e delle Sezioni di Vallelonga Coppo dell'Orso e di Ortona.

domenica 10 ottobre

Durante la giornata ci si incontrerà su tematiche inerenti alcuni degli aspetti della promozione della salute, dell'ambiente montano come fonte di salute e benessere per tutti attraverso uno sviluppo sostenibile; svolgere attività in montagna, nel rispetto delle regole di sicurezza, rappresenta una modalità sostenibile di acquistare salute e benessere, per tutti e per tutte le età, al di là di diseguità e disuguaglianze e senza lasciare indietro nessuno.

Partenza: ore 9 da "CASA CAI" di Leofara di Valle Castellana

Tempo di percorrenza: un'ora (slow)

Rientro a Casa CAI ore 13

Pranzo al sacco

Per informazioni:

comm.rm@caiabruzzo.it

Di Andrea Osvaldo

Tel: 337 662279





Club Alpino Italiano
Sezione di Roma



Una montagna di salute

La Commissione Medica del Lazio partecipa all'iniziativa della CCM del CAI nell'ambito del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS e propone una escursione nella

Riserva Naturale dei Monti Catillo e Sterparo

con la collaborazione della Sezione CAI Roma

Dislivello: 400 mt

Lunghezza: 10 Km

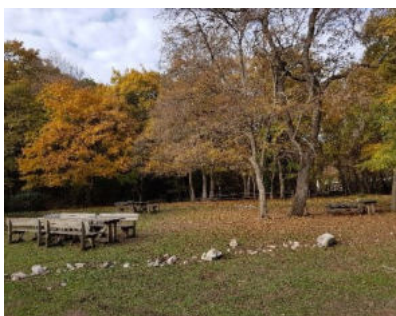
Una escursione indirizzata a tutti, giovani meno giovani, remunerativa dal punto di vista paesaggistico, naturalistico e storico. Esempio di convivenza civile, praticamente Tivoli ne è l'ingresso, ma anche di come l'uomo interagisca malamente con la natura: il territorio è stato infatti devastato da un furioso incendio provocato da piromani.

Nel corso della giornata i colleghi della Commissione Medica Lazio condivideranno informazioni riguardanti la salute e l'attività in montagna; la partecipazione del Gruppo di Montagna Terapia guidato dal Presidente Cavalieri sarà un valore aggiunto e la dimostrazione che l'interazione, uomo montagna, ha effetti benefici. Passeggiare tra faggete e boschi suscita sempre sensazioni piacevoli e di ampio respiro; viceversa farlo in un territorio violato, provoca sensazione di disagio, di allontanamento, di disgusto. Coglieremo l'occasione, infine, grazie alla presenza di Soci Cai Roma facenti parte della Commissione Centrale Tutela Ambiente Montano e del Comitato Scientifico Centrale per approfondire temi inerenti le possibilità ed i tempi di recupero di tali aree e come ognuno di noi può contribuire a ripristinare lo stato precedente.

Riferimenti:

Cai Roma: 06 5782224 - segreteria@cairoma.it

Rita Rubini: 3336586948 - 1952rubini@gmail.com





Una montagna di salute

La Commissione Medica della Sicilia, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASVIS, organizza un'escursione al

Monte Gemellaro

con la collaborazione dell'OTTO AG Sicilia

domenica 10 ottobre

Etna Sud, sentiero geologico didattico monte Grosso-monte Gemellaro. Il sentiero si snoda sul versante Sud dell'Etna, tra i 1300 e i 1500 metri di quota circa, partendo dall'ingresso pedonale di monte Concilio. Il sentiero è dedicato al geologo naturalista Carlo Gemellaro. Una passeggiata panoramica di un paio d'ore lungo un percorso in cui sono presenti anche diverse aree attrezzate, che consente ai visitatori di ammirare le eruzioni dalla seconda metà del XIX secolo ad oggi e le strutture vulcaniche come gli hornitos, i coni piroclastici, le colate laviche, i canali di scorrimento e varie tipologie di rocce vulcaniche. All'escursione già inserita nel calendario sociale della sezione di Catania del CAI, che si svolgerà a M. Gemellaro (Etna sud) ed ha valenze geo vulcanologiche, naturalistiche e della tradizione e storia dell'Etna, parteciperà anche l'OTTO AG Sicilia nell'ambito del progetto educativo del CAI. Il gruppo regionale CAI Sicilia ha appoggiato l'iniziativa "una montagna di salute Festival ASVIS 2021". Condurrà l'evento Rosalda Punturo docente di scienze geologiche Università di Catania. Saranno presenti e faranno degli interventi: il direttore dell'OTTO AG Sicilia Angelo Spitaleri, il referente per l'Alpinismo Giovanile in seno al GR Sicilia Carlo Battaglia, il direttore del soccorso alpino Sicilia Franco Del Campo e il presidente commissione medica regionale Antonino Cucuccio.

L'argomento che si vuole proporre è proprio quello di divulgare nel nostro sodalizio il concetto che svolgere attività in ambiente montano, nel rispetto delle regole di sicurezza, rappresenta una modalità sostenibile di acquistare salute e benessere, per tutti e per tutte le età, al di là di diseguità e disuguaglianze e senza lasciare indietro nessuno. Inoltre, durante l'uscita i partecipanti verranno sensibilizzati su uno dei 5 concetti chiave dell'Agenda 2030 cioè quello riguardante il pianeta: "proteggere le risorse naturali e il clima del pianeta per le generazioni future".

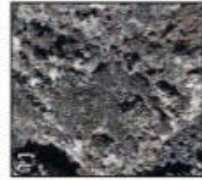
Itinerario didattico Monte Grosso - Monte Gemmellaro



STOP 4 - HORNITOS DI MONTE GEMMELLARO



L'itinerario si conclude dentro le bocche dell'apparato eruttivo di Monte Gemmellaro (Fig.10). Questo Stop consente di osservare gli hornitos (dallo spagnolo horno = forno) formati dall'accumulo di brandelli faticati tra loro nei primi momenti dell'attività eruttiva del 1886. Ciò è stato possibile perché l'attività esplosiva durante l'eruzione aveva scarsa energia, determinando una frammentazione parziale della lava. I brandelli



eietti ancora fusi e molto grossi, ricadevano a piccola distanza dal punto di emissione saldandosi l'un l'altro. All'interno delle bocche è possibile anche osservare peculiari strutture morfologiche simili a stalattiti, localmente note come «denti di cane». Questi ultimi sono il risultato di processi legati all'alta temperatura del gas magmatico che hanno portato a una parziale rifusione della volta dell'hornito. In questi ambienti creati da attività vulcaniche recenti, si rinviene una

vegetazione molto specializzata e fortemente condizionata dall'assenza di un vero e proprio suolo. In particolare biofitte (muschi) e licheni costituiscono gli elementi dominanti (Fig.11). Tra le poche piante vascolari in grado di sopravvivere in queste condizioni ecologicamente molto severe, vi sono alcune specie di Crossulaceae (es. *Sedum* sp.pl., Fig.12).



Dipartimento di Scienze Biologiche
Geologiche e Ambientali
Corso Italia 57, 95129 – Catania
www.dipbiogeo.unict.it

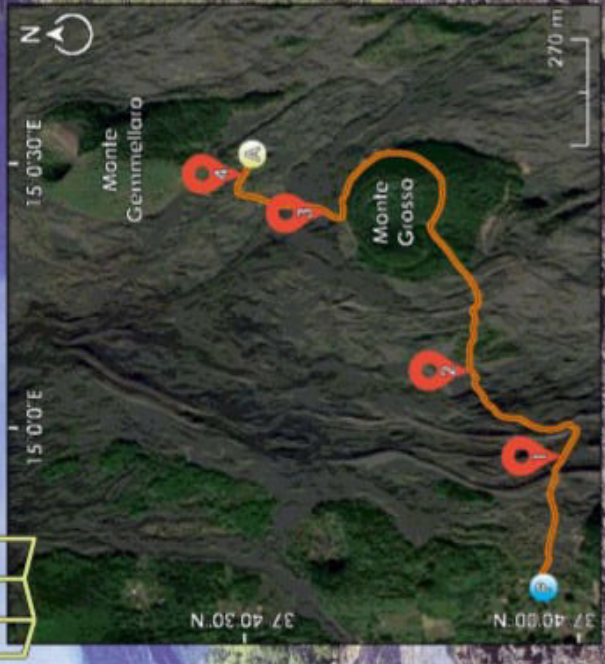
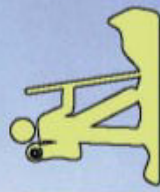


Ente Parco dell'Etna
Via del Convento 45, 95030 – Nicolosi
www.parcoetna.it



Comune di Nicolosi
P.zza Vittorio Emanuele, 95030 – Nicolosi
www.comune.nicolosi.ct.it

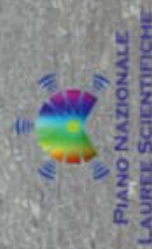
Itinerario didattico Monte Grosso - Monte Gemmellaro



Lunghezza: ~ 2 chilometri
Dislivello massimo: ~ 100 metri
Tempo di percorrenza: ~ 2 ore
Accessibilità: per tutti

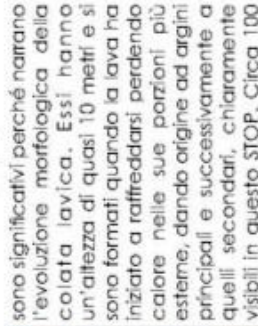
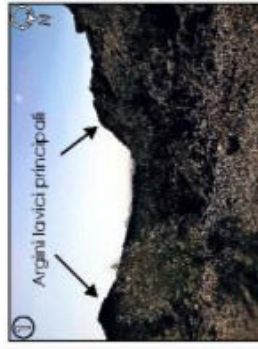


UNIVERSITÀ
degli STUDI
di CATANIA



STOP 1 - ARGINI E SOVRAPPOSIZIONI DI COLATE

L'itinerario è dedicato al geologo-naturalista Carlo Gemellaro (1787-1866) e lungo il percorso è possibile ammirare evidenze di varie eruzioni vulcaniche occorse a partire dalla seconda metà del XIX sec. sino ai giorni nostri. Il primo STOP è ubicato a circa 150 metri dal punto di partenza e consente di attraversare una serie di rilievi lavici (Figg.1,2) relativi all'eruzione del 2001, al di sotto della quale si trovano, affiancate, le colate del 1886 e 1892 (Fig.3). Questi rilievi



sono significativi perché narrano l'evoluzione morfologica della colata lavica. Essi hanno un'altezza di quasi 10 metri e si sono formati quando la lava ha iniziato a raffreddarsi perdendo calore nelle sue porzioni più esterne, dando origine ad argini principali e successivamente a quelli secondari, chiaramente visibili in questo STOP. Circa 100 metri più a sudest si possono osservare le sovrapposizioni di colate laviche di età differenti, riconoscibili dal netto contrasto cromatico (Fig.3). Questa differenza di colore è da attribuire alla presenza di licheni biancastri, i quali hanno bisogno di tempo per poter crescere e svilupparsi fornendo al contempo una datazione relativa delle colate laviche e offrendo spunti di riflessione sul principio di sovrapposizione stratigrafica.



STOP 2 - LAVA BLOB

A circa 850 metri dal punto di partenza è ubicato il secondo STOP, dove è possibile ammirare una delle strutture più peculiari derivate dall'attività eruttiva del vulcano, qui denominata come «Lava Blob». Si tratta di una struttura di lava pseudostefica (Fig.4) di dimensioni metriche. Essa può essere spiegata come un'estrusione della porzione più interna e fluida della colata che si verifica quando la lava, nel suo scorrere verso il basso incontra un ostacolo, producendo una pressione che letteralmente spinge verso l'alto la porzione più fluida del flusso di lava. Questa porzione può essere in grado di rompere la parte esterna solidificata, dando origine a questo peculiare morfologia. A volte questi blob possono rimanere al di sopra della superficie di lava ma più spesso se ne allontanano rotolando al di fuori della colata lavica. I processi di colonizzazione delle colate rappresentano uno dei fenomeni più interessanti in ambito ecologico, poiché testimoniano l'evoluzione nel tempo di specie e comunità vegetali da stadi iniziali, molto pionieri, verso quelle più mature e stabili.



Lo stadio iniziale, quello con le caratteristiche più pioniere, è rappresentato da una vegetazione lichenica dominata da *Stereocaulon vesuvianum* Pers. (Fig.5), mentre un specie che contribuisce in maniera significativa di processo di colonizzazione è la Ginestra dell'Eina (Fig.6).



STOP 3 - XENOLITI SEDIMENTARI



A circa 1500 metri dal punto di partenza si raggiunge il terzo STOP. Qui è possibile osservare esemplari di xenoliti sedimentari (Figg.7,8), ovvero frammenti di rocce di colore biancastro, inglobate sia nelle porzioni massive che brecciate della lava. Gli xenoliti derivano il loro nome dalla composizione di due parole greche, *xénos* (straniero) e *lithos* (pietra) che vuol dire estraneo e litos (pietra) che vuol dire frammenti di arenaria quarzosa che



costituisce la coltre sedimentaria sopra la quale si trova l'edificio vulcanico etneo. Durante la risalita, il magma ha strappato dei frammenti di quarzarenite portandoli in superficie, permettendoci di acquisire informazioni su porzioni altrimenti inaccessibili, della crosta terrestre. Durante il trasporto, queste rocce vengono alterate dal calore e dai gas della lava e per questa ragione, hanno una notevole sfidabilità e una colorazione variegata dal bianco all'ocra. Nell'osservare i frammenti di quarzarenite, si nota altresì l'aspetto vacuolare della porzione massiva della colata lavica (Fig.9). I vacuoli sono bolle di gas intrappolate all'interno della colata al momento del suo raffreddamento. La distribuzione e la dimensione di tali vacuoli non sono omogenee, ma variano in funzione del livello della colata osservata.



Una Montagna di Salute

Le Schede Informative





Movimento e attività fisica

a cura della Commissione Centrale Medica CAI

Movimento e attività fisica costituiscono un'occasione di crescita per ogni soggetto e sono importanti fattori non solo per migliorare la salute e la qualità della vita, ma anche per favorire i processi di inclusione e di coesione nella società. Il "Piano d'azione globale sull'attività fisica per gli anni 2018-2030" approvato dall'OMS definisce quattro obiettivi strategici (active society, active environments, active people, active systems), da realizzare attraverso 20 azioni politiche applicabili in tutti i paesi, al fine ridurre del 15% la prevalenza globale dell'inattività fisica negli adulti e negli adolescenti entro il 2030. Il Piano sottolinea la necessità di un approccio "sistemico" che agisca sui diversi fattori che influenzano l'attività fisica (sociali, culturali, economici e ambientali, educativi, ecc.) e l'importanza di investire in politiche per promuovere l'attività fisica e contribuire al raggiungimento di molti degli Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG) 2030. Il Piano fornisce indicazioni sui livelli di attività fisica raccomandati per la salute, distinguendo tre gruppi di età: bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni, adulti dai 18 ai 64 anni, adulti/anziani dai 65 anni in poi e precisando, per ogni fascia di età, la frequenza, la durata, l'intensità, il tipo e la quantità di attività fisica necessaria per mantenere la salute.

La Strategia della Regione Europea OMS per l'attività fisica 2016-2025, adottata nel settembre 2015 dal Comitato Regionale per l'Europa, *considera l'attività fisica quale fattore trainante per il benessere e la salute delle popolazioni, con particolare attenzione all'incidenza di malattie croniche non trasmissibili, associate a comportamenti sedentari.*

Le strategie dell'Italia sono in linea con gli obiettivi dei Piani d'azione promossi dall'OMS e con le politiche dell'UE e tengono in considerazione tutti i determinanti che influenzano lo stile di vita. L'Italia ha contribuito alla definizione dei documenti OMS sostenendo una concezione dell'attività fisica intesa come espressione della relazione tra l'essere umano e l'ambiente in cui vive nella sua quotidianità, con lo scopo di aumentare il benessere fisico e psicologico in tutte le fasce d'età, in condizioni fisiologiche e in soggetti affetti da patologie.

L'aumento dei livelli di attività fisica è fondamentale per il raggiungimento di altri tre obiettivi mondiali entro il 2025: • la riduzione relativa del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche; • la riduzione relativa del 25% della prevalenza dell'ipertensione, oppure, a seconda della situazione nazionale, il contenimento della prevalenza dell'ipertensione; • l'arresto dell'aumento del diabete e dell'obesità. La promozione dell'attività fisica, genericamente intesa, si propone di favorire uno stile di vita attivo che consenta di ottenere benefici significativi e diffusi nella popolazione, anche per la prevenzione di diverse patologie croniche. L'esercizio fisico permette di ottenere risultati più specifici a livello individuale sia nei soggetti sani, migliorandone il livello di efficienza fisica, sia in quelli già malati.



Per la salute di bambini e adolescenti a cura della Commissione Centrale Medica CAI

L'attività motoria nei bambini e negli adolescenti è raccomandata da tutti gli organismi scientifici e secondo le linee guida dell'OMS *"i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscoloscheletrico almeno 3 volte a settimana. Quantità di attività fisica superiore a 60 minuti forniscono ulteriori benefici per la salute. L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti include il gioco, l'esercizio fisico strutturato e lo sport e dovrebbe essere di tipo prevalentemente aerobico."*

Incentivare l'attività motoria e favorire stili di vita corretti costituisce uno dei principali sistemi di prevenzione primaria che nell'età della crescita rappresenta nel tempo un forte rientro di investimento per guadagnare salute. L'OMS ricorda che l'attività fisica non è solo lo sport organizzato ma *"qualunque movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici utilizzando energia"* e quindi qualsiasi forma di esercizio fisico come giocare, camminare, spostarsi a piedi o in bicicletta, salire le scale a piedi, etc. Le forme e i modi in cui è possibile praticare l'attività fisica sono quindi molteplici così come diversi sono i contesti in cui è possibile svolgerla.

L'ambiente naturale è certamente il più adeguato per praticare l'attività motoria e quello montano più di altri si presta a un'attività fisica completa e alla portata di tutti. L'avvicinamento dei bambini alla montagna può avere un ruolo fondamentale: camminare in montagna permette di svolgere un'attività fisica completa contribuendo allo sviluppo dei muscoli e delle ossa, del sistema cardiovascolare ed endocrino metabolico, favorendo la coordinazione e la capacità di controllo dei movimenti. Inoltre, la camminata in salita attiva i muscoli respiratori, aiuta l'ossigenazione e migliora l'attività cardiovascolare, stimolando l'organismo nel complesso. La montagna e in generale gli ambienti naturali danno modo al bambino di migliorare il proprio benessere psicologico perché stare a contatto con la natura, imparare a resistere nei tratti più difficili, allenando corpo e mente, godere dei panorami e trovare armonia in se stessi produce effetti benefici sulla salute fisica e mentale. Le attività in montagna favoriscono la consapevolezza delle proprie capacità e limiti migliorando l'autostima. Inoltre, la frequentazione della montagna educa alla solidarietà, alla conservazione dell'ambiente, alla conoscenza del territorio e della sua storia. A contatto con la natura si fortifica il sistema immunitario, si sviluppa la creatività, l'indipendenza, accresce il senso di responsabilità e rispetto verso gli animali e la natura.

I principali effetti sull'organismo:

- **Aria Pulita:** ad alta quota, l'aria risulta più pulita e libera da allergeni, nonché da sostanze inquinanti. La frequentazione della montagna può essere un rimedio efficace per i bambini predisposti ad asma, allergie o a problemi respiratori.
- **Sistema immunitario più forte:** essendo l'aria più pulita e meno umida rispetto a quella di città, un soggiorno tra i monti può aiutare i bambini a rafforzare le proprie difese immunitarie.
- **Vitamina D:** grazie alle temperature miti e più secche, i bimbi sono invogliati a passare più tempo all'aria aperta assorbendo i raggi del sole e la vitamina D, essenziale per l'assorbimento del calcio e del fosforo, quindi per la formazione del tessuto osseo e dei denti.
- **Aumento dei globuli rossi:** l'aria di montagna, più rarefatta, stimola l'organismo a produrre più globuli rossi per apportare una maggior ossigenazione ai tessuti: un beneficio per i bambini un po' anemici.
- **Regolazione sonno-veglia:** è sempre merito dell'aria più fresca anche il controllo del sonno. In montagna i bambini tendono ad essere più calmi e rilassati e di conseguenza a dormire più a lungo e più tranquillamente.



Montagna luogo di salute

a cura di Giancelso Agazzi

L'andare in montagna rappresenta un vero stile di vita senza tempo. Perché si va in montagna? Molte sono le motivazioni; ognuno di noi che pratica la montagna ne possiede almeno una. Si va in montagna per divertimento, per allenamento, per valutare le proprie capacità fisiche, per provare intense emozioni o anche per lavorare. Montagna può essere sinonimo di prevenzione e promozione della salute, di intensa passione, di corretta forma fisica, di terapia, di formazione del carattere, di riabilitazione, di profonda integrazione con il territorio, di cultura del vivere bene, di corretta crescita, di buon invecchiamento, di corretta alimentazione e, per finire, di climatoterapia. La montagna è, dunque, una grande palestra per il corpo ed al tempo stesso un solido rifugio per lo spirito ed una grande e saggia maestra di vita. È bello camminare in montagna in armonia con la natura e con tutto ciò che ci circonda, in ognuna delle varie fasi della nostra esistenza, con ritmi ed energie diversi, inseguendo salite e discese alla ricerca del nostro benessere. Una vacanza sui monti, spesso, può costituire una sana medicina per i malanni provenienti da situazioni stressanti ed affaticanti, per stati depressivi ed ansiosi, per alcune turbe del sonno, per alcune malattie croniche. Il clima di montagna, per comodità, viene classificato come clima di alta, media e bassa montagna; le sue caratteristiche sono: riduzione della temperatura, riduzione della pressione barometrica, riduzione della pO₂, riduzione della densità dell'aria, riduzione dell'umidità assoluta, aumento della ventosità ed aumento delle radiazioni solari. In montagna l'aria è limpida, più pura e secca. Si attivano e sono stimolati i processi cardio-respiratori, endocrini e metabolici a mano a mano che si sale più in alto. La montagna è un paradiso nel quale si deve entrare con profonda umiltà ed in punta di piedi, con un profondo senso di rispetto. Chi viene spinto dalle mode o si avvicina al mondo della montagna per puro caso avrà la fortuna di conoscere una nuova dimensione del benessere, che non potrebbe altrimenti raggiungere; tale benefica condizione tocca in modo ideale tutti e cinque i sensi, interessando il nostro stato generale di salute. Una dimensione che si offre al visitatore ed all'appassionato in qualsiasi stagione dell'anno. D'inverno con lo sci fuori pista e con la magica solitudine tra le vette innevate; la primavera con lo sci-alpinismo e con le prime arrampicate; l'estate con le escursioni e le salite su roccia, l'autunno con le rilassanti passeggiate alla scoperta di ambienti suggestivi colorati da tinte magiche.

Ai tempi delle pestilenze, come l'attuale pandemia di Covid-19, val la pena ricordare che la montagna ha rappresentato e rappresenta per l'uomo un luogo più sicuro per sfuggire al contagio. Anche nel corso delle guerre la montagna è stata, talvolta, un luogo appartato dove fuggire per porsi al riparo dalle violenze.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha promosso l'incremento dell'attività fisica quale forma di prevenzione e di terapia per alcune patologie del benessere: malattie dell'apparato cardiovascolare, diabete, obesità, malattie cronico-degenerative, malattie depressive.

Con adeguata preparazione fisica e con piccoli accorgimenti è possibile andare in montagna a qualsiasi età della vita, vivendola, forse, in modo più intenso e consapevole; un diverso tipo di montagna per ogni stagione della vita. La montagna è, infatti, indicata per i bambini (età evolutiva) e per i soggetti anziani (età involutiva), paradossalmente più allenati dei giovani.

Ma ecco alcune importanti regole da rispettare: porre attenzione ai bollettini meteo, opportuna preparazione dell'escursione, visione della carta geografica escursionistica del luogo meta della gita, partenza presto al mattino, rispetto dei sentieri, senza perderli d'occhio, corretta preparazione dello zaino, non andare da soli, prestare molta attenzione in discesa (il 75% degli incidenti estivi sono causati da scivolamento, spesso in discesa), in caso di incidente non tardare a chiamare il 112.

Un soggiorno in montagna è un vero toccasana per la salute; l'aria che si respira in quota rigenera il corpo e la mente. In montagna si registra una diminuzione dell'inquinamento atmosferico, luminoso ed acustico.

È noto che gli sportivi si possono allenare in montagna migliorando le prestazioni atletiche grazie alla minor quantità di ossigeno presente nell'aria (ipossia). Importante rammentare che la montagna costituisce un'importante occasione per smettere di fumare.

Il movimento, la migliore espressione del sistema nervoso, trova nella montagna una sua perfetta applicazione. Attraverso l'attività fisica in montagna si sviluppa pure la propria *performance* cognitiva, tramite il coordinamento del movimento e l'utilizzo della propria intelligenza motoria, per esempio, nell'arrampicata. L'allenamento è un tipo di attività che tende a provocare nell'organismo umano gli adattamenti che migliorano la prestazione. La fase di riscaldamento è indispensabile per raggiungere una miglior performance.



Guido Rey scriveva nell'agosto del 1898 ne *"La poesia infinita di un alto bivacco..."* *"Forse il fondo ingenuo e primitivo dell'anima nostra si sprigiona quassù, libero da ogni pensiero terreno, ritorna semplice e ritrova l'istinto antico dell'uomo, la percezione chiara delle grandi bellezze, la voluttà delle grandi lotte e dei grandi riposi..."*. La consuetudine con la montagna, ovvero il contatto con la sua natura severa e primitiva, l'abitudine ad affrontare un faticoso impegno fisico ed a sopportare disagi, possono rappresentare una valida preparazione per qualsiasi attività quotidiana e favorire il positivo evolvere della personalità umana. Ciò comporta l'estrinsecarsi di qualità già presenti nell'individuo, quali semplicità, sensibilità, modestia, generosità, rettitudine...

A volte il rischio è strettamente legato agli sport di montagna, sollevando tra coloro che studiano le motivazioni del comportamento umano il dubbio che i cultori della montagna siano, in realtà, poco normali o ai limiti della normalità. Vale la pena a questo punto ricordare quanto scritto dall'alpinista francese Gaston Rébuffat che parla di *"...quel qualcosa che brilla negli occhi di chi arriva in vetta"* e da Goethe che afferma che *"...non c'è gioia più grande e affascinante di quella che proviamo sfiorando il pericolo, della voluttà dolce e terribile che ci proviene dalla sua vicinanza..."*

Il paesaggio montano risulta riposante per gli occhi e la montagna giova alla vista. L'apparato uditivo è protetto dai rumori assordanti, forti e ripetuti della vita cittadina. La montagna è indicata per alcune malattie della pelle (eczema e orticaria). Ricordiamo che si devono proteggere occhi e pelle dai danni provocati dai raggi solari (eritema solare, oftalmia da neve).

Servono continuità e regolarità nell'attività fisica aerobica che si pratica in montagna. È raccomandata la pratica dello *stretching* prima e dopo l'esercizio, soprattutto nel caso dell'arrampicata. Le escursioni vanno effettuate a ritmo lento e regolare, specie all'inizio della stagione, evitando sforzi esplosivi, aumentando gradatamente i dislivelli ed allenandosi anche per la discesa. Per *stretching* si intende l'insieme del metodo e degli esercizi ginnici messi a punto per migliorare la capacità di allungamento della muscolatura. Si tratta di una pratica piuttosto semplice e non dolorosa, che attua un allungamento del muscolo in modo rilassato e prolungato, che rende l'esercizio il più naturale possibile.

Una regolare pratica della corsa riduce la frequenza cardiaca a riposo ed aumenta la capacità vitale dei polmoni, migliorando l'ossigenazione dei tessuti. Si inizia con una corsa lenta della durata iniziale di dieci minuti per arrivare gradualmente alla mezz'ora o all'ora su pendenze tra il 10 ed il 25%; il tutto a giorni alterni.

Quale opera di prevenzione, occorre utilizzare calzature adeguate che siano morbide e resistenti, meglio se con protezione della caviglia. Utile usare i bastoncini telescopici per non sovraccaricare le articolazioni e per favorire un corretto equilibrio del corpo (*nordic walking*).

Serve un adeguato abbigliamento per evitare che il corpo si raffreddi (ipotermia), per non andare incontro a patologie da calore e per prevenire danni oculari. Consigliabile una visita medica periodica in età adulta, specie se in presenza di patologie. La visita verifica la condizione fisica dell'individuo. In Italia esistono alcuni ambulatori di medicina di montagna ai quali ci si può rivolgere per visite, consulenze o consigli medici. La visita consiste nella raccolta dell'anamnesi o storia clinica del soggetto, nell'esame obiettivo, in alcuni esami ematochimici, in un elettrocardiogramma a riposo, in un test da sforzo, in una spirometria e, se richiesto, in un test all'ipossia.

Utilizzata a partire dagli anni sessanta, la preparazione in altura migliora le prestazioni a livello del trasporto dell'ossigeno (1500-2000 metri, con 4-5 giorni di adattamento). L'allenatore Herrera dell'Inter fu uno tra i primi ad accorgersi di tale beneficio per i suoi calciatori.

Ai fini di una corretta preparazione fisica di base serve allenarsi 20-60 minuti con un esercizio aerobico tutti i giorni o almeno tre volte alla settimana. Esercizi di forza vanno effettuati almeno due volte per settimana per allenare gli arti inferiori, gli arti superiori ed i muscoli addominali. Quotidianamente vanno fatte esercitazioni della mobilità articolare, oltre a esercizi o movimenti spontanei in grado di esercitare l'equilibrio. Movimenti frequenti, esercizi ed attività nuove vanno favoriti per sollecitare il controllo e l'apprendimento motorio. Bastano tre settimane di riposo totale per perdere il 50% dei benefici acquisiti con l'allenamento; mentre, dopo due mesi di inattività, si riparte quasi da zero. L'escursionismo è uno dei mezzi più naturali ed anche economici per mantenere uno stile di vita attivo, in grado di portare beneficio a tutto l'organismo. La frequenza cardiaca massimale si ricava dalle due formule: $220 - \text{età}$, oppure $208 - (\text{età} \times 0,7)$; si può usare un cardiofrequenzimetro per allenarsi meglio, oppure il *"talk test"* che valuta fino a che punto l'atleta riesce a camminare parlando (allenamento aerobico).

Camminare in montagna fa bene all'umore, stimola il rilascio delle endorfine, sostanze che riducono il dolore e permettono al corpo di rilassarsi. Tra gli effetti dell'allenamento aerobico vanno segnalati: aumento della



resistenza ad elevata intensità, controllo del peso corporeo e degli ormoni coinvolti nel metabolismo, riduzione della frequenza cardiaca a isocarico ed aumento della resistenza generale.

Sembra che l'andare in montagna sia in grado di stimolare l'apparato digerente, migliorandone il funzionamento.

L'arrampicata ha delle possibili valenze terapeutiche quali la promozione di un sano stile di vita, un aumento dell'autoefficacia percepita nell'effettuare alcune azioni, lo sviluppo di un certo *locus of control*, l'aumento della fiducia nell'altro e del senso di responsabilità, una maggior consapevolezza del proprio corpo intesa quale percezione del proprio baricentro, della respirazione e ricerca del proprio equilibrio. Le risposte fisiologiche allo stimolo della quota sono di tipo ventilatorio, cardiaco, ematico (eritropoietina), circolatorio, surrenalico ed enzimatico. L'attività all'aria aperta in montagna favorisce la produzione della vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio e del fosforo e, quindi, basilare per la formazione del tessuto osseo e dei denti.

Fondamentale per l'andare in montagna è una corretta impostazione di tipo alimentare al fine di ottenere la migliore risposta dell'organismo a fronte di qualsiasi sollecitazione fisica. La montagna può essere, infatti, un'importante e irripetibile occasione per attuare un cambiamento in meglio del proprio stile di vita, alimentare e fisico. Può trattarsi di una vera e propria riconquista di sane abitudini, premessa per il riappropriarsi dello stato di salute. L'aria salubre di montagna accelera il metabolismo, favorendo il consumo delle riserve energetiche e di grasso. Anche il regime alimentare ha la sua funzione; si deve imparare a suddividere i pasti nell'arco della giornata. Spesso "il fai da te" in campo nutrizionale o l'applicazione ingenua di indicazioni alimentari incomplete o scorrette finiscono per prendere il sopravvento; quindi: cibi giusti al momento giusto! In qualsiasi attività fisica alimentazione e rendimento vanno di pari passo e costituiscono due importantissimi fattori ai fini della prevenzione di disturbi organici e di infortuni vari. *"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute"* (Ippocrate, 460-377 a.C.).

Fragole, fragoline, mirtilli, ribes, more e lamponi sono frutti ricchissimi di sostanze anti-ossidanti. Oltre a questi la montagna offre molti altri prodotti genuini come le mele (minor rischio di tumori del cavo orale, esofago, colon, retto, mammella, ovaie), gli ortaggi, la carne, il latte, i formaggi, le trote, ricche di omega3, ed il vino.

Vale la pena rammentare dieci regole quali consigli dietetici da rispettare in montagna: fare pasti brevi e piccoli, consumare quantità sufficienti di frutta e verdura, sostituire i carboidrati raffinati con i cereali integrali, preferire, se possibile, gli alimenti biologici, non eccedere nel consumo della carne, eliminare o ridurre le sostanze "tossiche" (tabacco, alcool, caffè, thé), mangiare solo se si ha fame, masticare accuratamente. Rispettare le giuste proporzioni tra i vari tipi di alimenti secondo le seguenti percentuali: carboidrati 55-60%, proteine 12-15%, grassi 20-30%; assumere anche vitamine, oligoelementi o integratori, ma solo qualora sia ritenuto necessario, consultando gli esperti in materia

Opportuna ed importante in montagna è l'attuazione di una corretta idratazione; è assolutamente necessario bere in abbondanza liquidi vari, thé, tisane, succhi di frutta, centrifugati di frutta o verdura. Si consiglia di partire per un'escursione bene idratati; ricordarsi che non basta bere solo quando si ha sete. L'acqua di montagna è buona non solo da bere, ma anche per la cura e la salute. Le sorgenti termali montane rappresentano, infatti, una risposta curativa e preventiva per numerose patologie, senza effetti collaterali e alcune delle stazioni termali più famose si trovano in montagna: Levico e Vetriolo, Pejo, Rabbi, Dolomia, Val Rendena, Garniga-Monte Bondone, Bormio, San Pellegrino.

Altra importante risorsa di benessere in montagna è rappresentata dai bagni di fieno, delle vere immersioni in erba fresca in via di fermentazione fino ad una temperatura di 40-70°C, con una percentuale di piante officinali; si parla di Fitobalneoterapia, antica usanza dei contadini, che toglie la stanchezza e ridona energia dopo un'escursione alpina.

La montagna è in grado di stimolare i sensi, aiuta a mettere in atto delle strategie, impone il confronto con le nostre capacità ed i nostri limiti. Non dobbiamo, comunque, lasciare spazio all'estremo; tutto deve essere valutato in base all'età, alle condizioni di salute e psichiche di ogni soggetto.

Bibliografia:

Medicina e Salute -. A.Cogo, ed. Hoepli 2009

Escursionismo e Salute – S.I.Me.M., ed. L'escursionista 2010

Medicina e Montagna - Commissione Centrale Medica C.A.I. ed. 2009

Montagna luogo di salute per tutti

a cura di Giancelso Agazzi

La montagna è in grado di curare alcune patologie cosiddette croniche. Non esistono molti studi controllati in questo campo, ma ci sono precise e documentate le teorie scientifiche in grado di provare il benefico effetto dell'ambiente montano su alcune malattie di tipo cronico. Sarà compito del medico curante, che conosce in ogni suo dettaglio la storia clinica del paziente, mettere a punto un attento programma per garantire una vacanza piacevole e priva di rischi per la salute. Le controindicazioni per soggiorni a bassa quota per soggetti portatori di patologie croniche sono pochissime. Qualunque forma di patologia deve, comunque, trovarsi in una fase di stabilità, e deve essere bene controllata con una corretta terapia qualora necessaria, che deve venire aggiornata al bisogno nel periodo di soggiorno in montagna. Ogni paziente è un caso a sé ed i programmi vanno personalizzati, in base alla storia clinica, alla quota abituale di residenza, alla quota che si vuole raggiungere, alla durata dell'esposizione alla quota, alla quota del luogo dove si intende trascorrere le notti e all'intensità ed alla durata dell'attività sportiva che si intende effettuare.

L'altitudine sembra avere un effetto positivo sull'asma bronchiale, legato in particolar modo all'assenza di dermatophagoide, l'acaro della polvere che non sopravvive in un clima secco. Al di sopra dei 1500 metri chi soffre di asma ha un vero e proprio "respiro di sollievo". Nelle Alpi sono state create strutture dove i bambini asmatici possono soggiornare per trarre beneficio dal clima montano. L'esposizione a basse quote è senza dubbio favorevole ai soggetti asmatici poiché la diminuita concentrazione di allergeni e di inquinanti riduce l'infiammazione bronchiale. L'asmatico può andare in quota solo se la patologia è di grado lieve/moderato, con dei sintomi ben controllati; non deve sospendere mai la terapia, deve evitare eccessivi incrementi di quota con mezzi di risalita meccanici oltre i 3500 metri. Nel corso delle giornate fredde o ventose, il soggetto asmatico deve coprirsi la bocca con un foulard o una sciarpa prima dell'attività fisica. L'asmatico che soffre di broncospasmo, si deve premedicare prima dell'attività fisica. Se è allergico ai pollini nel periodo di impollinazione, se è allergico agli acari della polvere e se prevede di pernottare in rifugio a quote <2000-2500 metri, deve portare sempre con sé i farmaci di primo intervento con indicazioni riguardanti la posologia e i tempi di somministrazione. La bronchite cronica è una patologia tipica dei fumatori. Il clima montano risulta vantaggioso per questa patologia, quando le secrezioni bronchiali sono abbondanti e fluide. La bronchite cronica con ostruzione bronchiale richiede, prima di un periodo di soggiorno in montagna, un'attenta valutazione tramite spirometria, emogasanalisi arteriosa, test del cammino dei sei minuti per valutare eventuali desaturazioni. Oltre i tremila metri di quota i cardiopatici devono fare attenzione, tenendo conto del tipo di esercizio fisico e dello stress. I soggetti affetti da cardiopatia ischemica possono soggiornare in montagna e praticare attività sportive previa attenta valutazione cardiologica. La malattia deve essere stabile e in corretta terapia; la somministrazione dei farmaci non va assolutamente interrotta. L'attività fisica deve essere limitata a secondo delle condizioni; la frequenza cardiaca non deve superare il 70-80% dei valori rilevati sul livello del mare. È sconsigliato effettuare attività fisica troppo stressante o nelle prime due ore dopo i pasti. Va evitata l'esposizione a temperature troppo rigide.

L'ipertensione arteriosa colpisce il 15-25% della popolazione con graduale incremento con il progredire dell'età. È indicato, nei soggetti ipertesi, un soggiorno fino a 3000 metri solo se i valori pressori sul livello del mare sono stabili e misurati periodicamente. La pressione arteriosa va monitorata con regolarità specie nella prima settimana di soggiorno in montagna. L'attività fisica continuativa riduce i valori pressori.

Un soggiorno a bassa quota è permesso ai diabetici purché sappiano gestire l'alimentazione e la terapia in caso di esercizio fisico prolungato ed intenso. I diabetici devono conoscere molto bene i sintomi dovuti a iper e ipoglicemia, utilizzando correttamente i glucometri, seguendo lo schema terapeutico e rispettando la dieta consigliata. I soggetti affetti da sindrome metabolica stanno meglio alle quote basse-moderate (1700 metri), anche se vanno incontro ad un maggior rischio di male acuto di montagna.

Le malattie renali colpiscono il 10-11% della popolazione e presentano una scarsa risposta all'adattamento in quota. I soggetti affetti da calcolosi renale devono porre molta attenzione all'idratazione (verifica del colore dell'urina). La montagna aiuta a combattere l'obesità; sembra infatti, che i soggetti in sovrappeso che vogliono



perdere chilogrammi dovrebbero trasferirsi almeno temporaneamente in montagna, dove aumenta il consumo di grassi da parte dell'organismo.

Anche i soggetti anemici devono prestare attenzione nell'andare in montagna; non in tutte le forme di anemia è indicata l'attività fisica in montagna. Valori di emoglobina < 10 gr/dl costituiscono una controindicazione all'alta quota. Qualora l'anemia di tipo carenziale sia lieve, viene indicato un soggiorno a media quota, previa una terapia con ferro di supporto.

La montagna, soprattutto ad altimetria media, si concilia particolarmente con la rieducazione, associando le condizioni climatiche ad un ambiente tranquillo che permette la concentrazione sui problemi esistenti. Il clima montano può venire considerato un mezzo naturale di cura; si parla, infatti, di Climatoterapia. La peculiarità della montagna in riabilitazione è data dall'effetto concentrazione determinato dal paesaggio oltre che dall'effetto calmante tipico dell'ambiente montano. La riabilitazione in ambiente montano non solo è consentita, ma è decisamente utile.

Un tempo esistevano in alcune località alpine i sanatori, strutture ospedaliere dove venivano ricoverati i pazienti affetti da tubercolosi (Sondalo, Gropolino); l'ambiente montano costituiva un luogo favorevole alla cura di questa malattia cronica incurabile prima dell'avvento dei farmaci antitubercolari.

In montagna è fondamentale il rispetto della sicurezza; per trarre beneficio e non correre rischi occorre agire sempre rispettando ed applicando le regole della sicurezza.

Il termine Montagnaterapia, coniato da circa una decina di anni, fa riferimento agli effetti riabilitativi e preventivi dell'ambiente montano nei suoi molteplici aspetti, paesaggistici, culturali, di palestra per il fisico e la mente. Si tratta di un originale tipo di approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura ed alla riabilitazione dei soggetti portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità, attraverso il lavoro delle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna. La natura incontaminata, i tempi lenti e sereni della vita in montagna rappresentano un valido aiuto per ritrovare se stessi, facilitando un corretto equilibrio tra psiche, corpo e natura. Trattasi di presupposti da cui parte questa disciplina che si prefigge la cura della disabilità fisica e mentale. La montagna contribuisce ad aumentare ed a rafforzare l'autostima. In Italia sono attivi alcuni gruppi di lavoro che da anni seguono progetti e programmi riabilitativi attraverso brevi escursioni, ma anche trekking per soggetti affetti da patologie in primo luogo psichiatriche e psicologiche, ma pure oncologiche, cardiologiche e respiratorie. Esistono nel mondo progetti che si prefiggono come scopo l'aiuto di bambini affetti da malattie oncologiche, quali l'associazione "To the edge" promossa da Hans Lochner che ha accompagnato alcuni ragazzi leucemici sulla vetta del Monte Bianco nel luglio del 2011, e "Á chacun son Everest", associazione fondata in Francia da Christine Janin, medico e alpinista francese, che organizza stage in montagna per ragazzi affetti da patologie tumorali, o come il gruppo dell'ospedale San Gerardo di Monza che, sotto la guida del professor Giuseppe Masera, ha portato molti bambini leucemici sulle montagne della Valcamonica.

Nel tempo della pandemia da Covid-19 la montagna costituisce un ottimo mezzo per riprendere l'attività fisica in un ambiente molto salubre e poco contaminato, pur nel rispetto delle regole dettate dall'emergenza sanitaria.

Bibliografia:

Medicina e Salute -. A.Cogo, ed. Hoepli 2009

Escursionismo e Salute – S.I.Me.M, ed. L'escursionista 2010

Medicina e Montagna - Commissione Centrale Medica C.A.I. ed. 2009



MONTAGNE DI SALUTE

a cura di Maria Chiara Pavesi - mariachiara.pavesi@gmail.com
Commissione Medica SAT

Da luogo misterioso, impenetrabile, riservato a pochi coraggiosi, la montagna nel corso della storia dell'uomo è diventata sempre più un territorio d'irresistibile fascino, trasformandosi nell'immaginario collettivo in un mondo di avventura e di scoperta di se stessi. Camminare in un bosco, percorrere un sentiero in quota, affondare gli scarponi in un ghiaione ai piedi di una parete rocciosa, scalare una cresta o più semplicemente ammirare la linea dell'orizzonte dentellata delle cime dei monti, sono momenti in cui ognuno di noi può sperimentare e coltivare le proprie potenzialità. Le barriere naturali non vengono più concepite come un limite davanti al quale fermarsi ma come un elemento fisico che suggerisce come rapportarsi con la natura, facendo scoprire in noi stessi capacità nascoste o ancora inesprese. (Fichera R., 2020)

Quando ci leghiamo i lacci degli scarponi e ci incamminiamo lungo il sentiero siamo pronti ad un incontro. Un incontro con noi stessi, con il nostro respiro, con i nostri passi.

Noi, lei, insieme in un dialogo costante.

Solo ascoltandoci e rispettandoci potremmo camminare insieme.

"Permesso, posso?" e alla fine "Grazie".

Grazie per le emozioni, le sensazioni e la bellezza che ha regalato.

Proviamo insieme a rispondere alla domanda **"Cosa mi spinge ad andare in montagna"**

Quali sono, cioè, le scelte, le motivazioni e le caratteristiche personali insite nell'andare per monti?

"Because is there" con queste semplici parole, prima di partire per l'Everest sul quale perderà la vita, George Leigh Mallory spiega la più semplice motivazione dell'alpinismo.

In realtà Wegner ha dimostrato come il senso e, quindi, la motivazione all'andare, è un prodotto dell'esperienza soggettiva di una sequenza causale di eventi che si sono verificati a un livello non cosciente. Infatti, è la narrazione personale che si costruisce rispetto al senso di agency e alla nostra autoefficacia percepita che vanno a creare il telaio di narrazioni per l'individuo (Apter, 1992). Ma lo stesso Wegner, sottolinea come questo non sia esaustivo rispetto alle prese di decisione in ambiente montano e in un contesto di esposizione al rischio.

La scelta intenzionale di esposizione al rischio deve essere vista come un processo dinamico di giudizi e decisioni controllato da elementi fisico-ambientali e umani altamente variabili nel tempo e nello spazio.

Le ultime ricerche dimostrano come arrampicatori e alpinisti esperti cercano nella pratica l'opportunità di raggiungere quello stato mentale caratterizzato dal *flow* (Csikszentmihalyi 1990): uno stato caratterizzato dalla sospensione del tempo, dalla libertà e dal completo assorbimento

FESTIVAL
DELLO
SVILUPPO
SOSTENIBILE
2021



nell'attività. Uno stato mentale che permette di concentrarsi sul qui e ora, permettendo alle azioni di accadere senza pensieri preconcepi, o guidati dall'ego o dal ciò che sarà. È, quindi, la conoscenza di sé e il raggiungimento dello stato di flow la caratteristica fondamentale per intraprendere le azioni necessarie a far fronte a situazioni impegnative (Pain TG M et al, 2005).

Approcci basati sulla consapevolezza di sé e dei propri stati emotivi potrebbero essere sentieri da percorrere per una prevenzione e una gestione del rischio consapevole e rispettosa del fattore umano. Agendo verso la consapevolezza dell'(in)sicurezza si può, quindi, accogliere l'evento avverso e prevenire possibili esiti negativi all'esperienza traumatogena anche nel contesto montano.

E' quindi fondamentale una consapevolezza della propria responsabilità nel processo di decision making: più ci si affida alle misure di sicurezza esterne meno ci si affida alla soglia di attenzione e alla sensibilità personali. Questo lede la personale libertà di scelta ma, allo stesso tempo, deresponsabilizza le persone compromettendone la sicurezza.

Interessante è la riflessione di Alessandro Gogna in cui sottolinea come l'ISTINTO, l'improvvisazione e l'imprevisto sono fondamenti dell'"andare per monti" e che solamente allenandosi al sospetto, la capacità individuale e la propria responsabilità, verrà favorito un allenamento del nostro istinto e, quindi, di una conoscenza di noi stessi molto più sviluppata. (Gogna A., 2015)

E quindi ecco montagne di benessere risuona come montagne di consapevolezza. Un luogo di incontro con noi stessi. Un luogo che con la sua bellezza ci accompagna alla scoperta della nostra potenzialità.



In Montagna con il cuore

a cura della Commissione Medica Emilia-Romagna

“L’aere è così puro in quelle sommità e l’abitarvi così sano che gli uomini che stanno nelle città e nel piano e valli, come si sentono assaltar dalla febbre di cadauna sorte o d’altra infermità accidentale, immediate ascendono il monte e stanvi duo o tre giorni e si ritrovano sani per causa dell’eccellenza dell’aere”.

Con queste parole Marco Polo descriveva, molti anni fa, attraversando la catena montuosa del Pamir, gli effetti benefici dell’ambiente di montagna sulla salute.

Tutto questo vale ancora oggi per la popolazione generale e in particolare anche per pazienti come i cardiopatici, per i quali fino a non molti anni fa era precluso anche il soggiorno a quote superiori ai 1000 metri?

La risposta a questa domanda richiede necessariamente la capacità di trovare un giusto equilibrio tra un atteggiamento troppo aggressivo ed uno troppo permissivo, ottenendo così il massimo beneficio ed il minimo rischio per il paziente cardiopatico.

Le premesse fondamentali sono: le caratteristiche dell’ambiente montano e il tipo di cardiopatia presente.

AMBIENTE MONTANO

Un’utile classificazione considera:

- bassa quota, l’ambiente fino a 1800 metri;
- media quota, tra 1800 e 3000 metri;
- alta quota, tra 3000 e 5500 metri;
- altissima quota, sopra i 5500 metri.

L’ambiente di montagna presenta alcune caratteristiche fisiche che, direttamente o indirettamente, possono influire sulla prestazione fisica e, conseguentemente, sulla salute di chi lo frequenta.

Esse sono:

- ✓ riduzione della pressione atmosferica;
- ✓ riduzione della pressione parziale di ossigeno (ipossia);
- ✓ riduzione della temperatura ambientale;
- ✓ riduzione della densità dell’aria;
- ✓ riduzione dell’umidità dell’aria;
- ✓ aumento dell’intensità delle radiazioni solari;
- ✓ aumento della ventosità.

Come noto, la riduzione della pressione atmosferica è strettamente legata alla riduzione della pressione parziale di ossigeno (ipossia), con l’aumentare dell’altitudine.

È l’ipossia il principale fattore limitante la prestazione in quota e rappresenta un potenziale rischio per chi soffre di una patologia cardiovascolare.

ADATTAMENTO e ACCLIMATAZIONE

Si tratta di due concetti molto importanti.

L’Adattamento comprende le modificazioni acute che si verificano da poche ore a 7-10 giorni.

L'Acclimatazione è il processo mediante il quale il corpo si autoregola alla minore disponibilità di Ossigeno. È lento (giorni o settimane) e perdura per tutto il soggiorno in quota.

Nei soggetti sani, si hanno modificazioni dell'Ossigenazione del sangue solo a quote superiori ai 3000 metri, quando la pressione parziale di ossigeno si riduce di quasi un terzo.

Ecco allora che la quota di attività permessa ad un cardiopatico "stabilizzato" e asintomatico è la media quota (1800-3000 m).

Parlando di Adattamento, l'organismo risponde alla diminuzione della disponibilità di Ossigeno con alcune modificazioni della propria funzionalità, per garantire sempre la stessa quantità di ossigeno alle cellule. Tali modificazioni sono:

- aumento della ventilazione polmonare (frequenza ed ampiezza degli atti respiratori);
- aumento della frequenza e portata cardiaca;
- aumento delle Catecolamine e del Cortisolo (ormoni dello stress).

Si tratta, ovviamente, di una risposta individuale, ma significative modificazioni dell'attività cardiaca avvengono a quote superiori ai 3000 metri.

Se la permanenza in alta quota si prolunga, all'Adattamento subentra l'Acclimatazione, con conseguente incremento della secrezione di Eritropoietina, un ormone che stimola la produzione di globuli rossi, aumentando così la capacità di trasportare Ossigeno alle cellule.



IL CARDIOPATICO IN MONTAGNA

Uno studio condotto sulle Alpi Austriache ha considerato la presenza di alcuni tipi di cardiopatia su escursionisti e sciatori, dimostrando che il 12,7 % degli escursionisti e l'11,2 % degli sciatori era affetto da almeno un tipo di cardiopatia. La più frequente era l'ipertensione arteriosa: 70,9 % negli sciatori e 68,1% negli escursionisti. La frequenza delle varie cardiopatie era poi età dipendente e maggiore negli uomini.

Studi epidemiologici condotti in ambiente di montagna hanno dimostrato come il rischio di eventi in questo tipo di pazienti sia maggiore:

- il primo giorno di esposizione in quota;
- a fine mattinata;
- durante o subito dopo avere svolto un'attività fisica non adeguata;
- nei soggetti con fattori di rischio cardiovascolare;
- in seguito a stress indotto da ansia, cattivo sonno, scarsa idratazione e ad assunzione di cibo, in particolar modo Carboidrati.

Date queste premesse, sulla base dell'esperienza personale del nostro gruppo (circa 300 pazienti con cardiopatia di varia natura che hanno soggiornato e praticato attività fisica per alcuni giorni a quote di 2000-2300 m) e di quanto riportato in letteratura: pazienti con cardiopatia ischemica stabile (pregresso infarto, anche sottoposto a procedure di rivascolarizzazione miocardica chirurgica o per via percutanea, nei 6 mesi precedenti) che, a livello del mare, ad un test da sforzo non presentano sintomi, un normale incremento dei valori pressori e di frequenza cardiaca in assenza di alterazioni elettrocardiografiche di tipo ischemico e/o importanti aritmie; che abbiano una buona funzione ventricolare sinistra all'ecocardiogramma, possono soggiornare in montagna e praticarvi escursionismo durante la stagione estiva fino a quote di 3000 metri. Da evitare, tuttavia, passaggi



troppo esposti e vie attrezzate impegnative tecnicamente, richiedenti un impegno muscolare di tipo “isometrico”, per eccessivo incremento della pressione arteriosa, indotta da questo tipo di esercizio. Importante raccomandare sempre una salita in tempi lenti. Da evitare il trasporto diretto a quote superiori ai 3000 metri, e oltre i 2000 metri non superare un dislivello giornaliero di 300- 350 metri. Non esiste evidenza clinica che l’esposizione in quota aumenti il rischio di occlusione dei by pass o restenosi degli stent.

Nelle stagioni invernali potranno, fino a queste quote, praticare lo sci da fondo o da discesa evitando esposizione al freddo intenso e piste che possano comportare situazioni di pericolo.

Il rischio potenziale di ischemica in questi pazienti è la discrepanza tra domanda ed offerta di ossigeno, causata dalla degenerazione aterosclerotica delle arterie coronariche, incapaci di dilatarsi in ambiente ipossico. Ipossia, attività fisica e disidratazione determinano un’attivazione del sistema nervoso simpatico, con successiva vasocostrizione periferica ed aumento della frequenza, pressione arteriosa e portata cardiaca.

Il freddo richiede poi produzione di calore e, conseguentemente, un ulteriore lavoro per l’apparato cardiocircolatorio.

Tutti i pazienti con cardiopatia ischemica devono sicuramente evitare di superare i 4500 metri.

Per quanto riguarda i pazienti ipertesi, l’esposizione alla quota ha un effetto variabile sui valori pressori, sia nei normotesi che sugli ipertesi.

Nei primi non avvengono modificazioni della pressione arteriosa durante le prime ore, ma un aumento nella prima settimana.

Viceversa, i pazienti ipertesi hanno una tendenza a valori sistolici più elevati già dopo poche ore a media quota, tendenza che si estende anche ai valori diastolici dopo 24 ore. Successivamente, come nel normotesi, la pressione arteriosa aumenta durante la prima settimana di permanenza in quota.

Da questo ne deriva che il paziente iperteso, in buon controllo terapeutico, può soggiornare in montagna anche a quote fino ai 3000 metri e praticarvi attività fisica, come escursionismo e sci di fondo o discesa, considerando che il freddo rappresenta un ulteriore fattore aggravante l’ipertensione, per il noto effetto vasocostrittore.

Prima di partire, è necessario preparare con il proprio medico un programma di modifica di terapia, qualora fosse necessario, che comporti possibilmente un incremento dei farmaci già in uso prima di introdurre dei nuovi.

Una volta salito in quota, dovrà controllare frequentemente i valori pressori, particolarmente durante la prima settimana di soggiorno, continuando una stretta attenzione alle consuete norme igienico- dietetiche.

Anche i pazienti portatori di protesi valvolari meccaniche o biologiche, in assenza di disfunzione ventricolare sx, possono arrivare a quote fino ai 3000 metri.

Tuttavia in questo tipo di pazienti, in particolar modo nei portatori di protesi meccaniche, la riduzione del volume circolante aumenta il rischio di trombosi, a sua volta peggiorato dalla ridotta efficacia della terapia anticoagulante orale descritta in altitudine.

Questi tipi di pazienti sono così a maggiore rischio di emorragia in caso di traumi.

Diversa è la problematica relativa alle cardiopatia congenite o acquisite.

Vizi valvolari lievi e piccoli shunt sinistro-destri in buon compenso emodinamico non controindicano la permanenza e l’attività fisica in quota.

Per quanto riguarda i portatori di pace maker, studi eseguiti in camere ipobariche, a quota simulata fino a 4000 m, hanno dimostrato un regolare funzionamento, senza alterazioni della soglia di stimolazione.

Non esistono, mi pare, dati sul funzionamento del defibrillatore impiantabile (ICD) in alta quota. I pace maker e gli ICD sono costruiti e testati per funzionare a quote (pressioni) fino ai 4000 m.



Nei portatori di ICD è naturalmente la patologia cardiaca di base che spesso viene a controindicare il soggiorno ad alta quota.

CONTROINDICAZIONI CARDIOVACOLARI ASSOLUTE AL SOGGIORNO A MEDIE QUOTE (1800- 3000 METRI)

- Infarto Miocardico recente (inferiore a 4 settimane);
- Angina instabile;
- Scopenso cardiaco congestizio;
- Forme gravi di valvulopatia od ostruzione all'efflusso ventricolare;
- Aritmie ventricolari di grado elevato (4 a Lown);
- Cardiopatie congenite cianogene o con ipertensione polmonare;
- Arteriopatia periferica sintomatica;
- Ipertensione arteriosa grave o mal controllata.

CONSIGLI GENERALI PER I PAZIENTI CARDIOPATICI

Necessarie sono alcune norme generali:

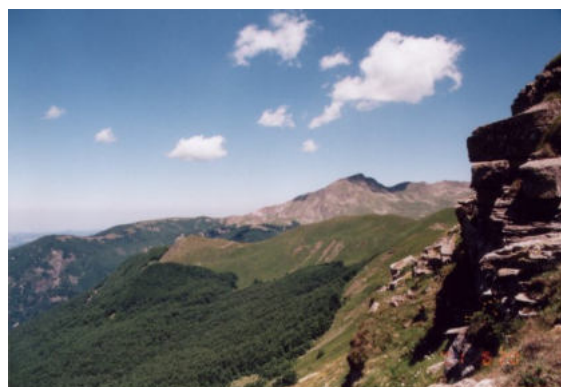
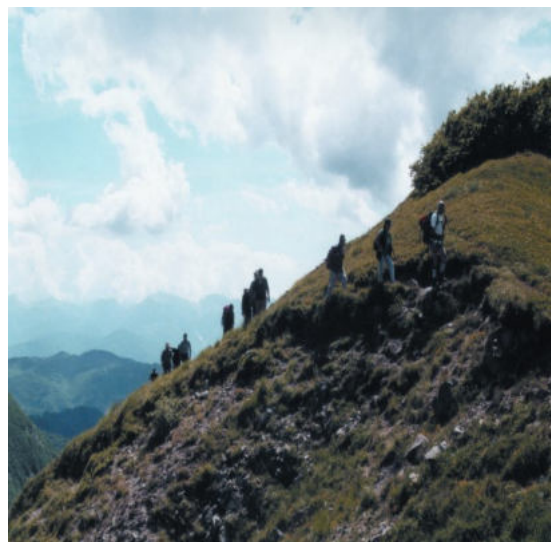
- Prima di salire in quota, eseguire un'accurata valutazione clinico-strumentale, per evidenziare il grado di severità della patologia, la compromissione funzionale, la terapia.
- Salire con gradualità, per adattarsi meglio alla quota e all'ambiente.
- Modulare l'intensità dell'esercizio in base alla quota.
- Adeguata idratazione e corretta alimentazione, soprattutto a base di Carboidrati.
- Adeguata preparazione ed allenamento.
- Evitare passaggi particolarmente esposti e vie attrezzate, richiedenti un elevato impegno muscolare di tipo isometrico e causa di situazioni di stress.
- Non fare sforzi importanti subito dopo avere mangiato. Attendere circa due ore anche dopo un pasto leggero.
- Evitare l'attività fisica in condizioni climatiche sfavorevoli (giornate molto calde e umide o molto fredde e ventose).
- Fare attività fisica solo quando si è in buone condizioni generali.

Se Marco Polo attraversando le montagne del Pamir aveva scoperto gli effetti benefici dell'ambiente di montagna sulla salute, una grande conferma, molti anni dopo, è rappresentata da quanto mi ha scritto, ringraziandomi di averla invitata, una paziente che, nel 2003, aveva partecipato ai nostri "gruppi di cammino in montagna".

Questa paziente descriveva le sensazioni provate con queste parole: "Ci siamo fermati. Guardiamo, sentiamo il nostro respiro. Il rombo del torrente è lontano... la mente sgombra. Non pensiamo. Siamo soltanto vivendo ed in breve dimentichiamo i nostri mali dinnanzi all'incomparabile bellezza della montagna...".

Vero concetto in fondo di riabilitazione cardiologica, cioè: non solo recupero fisico, ma anche psicologico, in equilibrio dinamico con l'ambiente in cui si vive.

FESTIVAL
DELLO
SVILUPPO
SOSTENIBILE
2021



Autore: Dr. Gianni Zobbi, specialista in Cardiologia e Medicina dello Sport, Responsabile del Centro Provinciale di Medicina dello Sport e Prevenzione Cardiovascolare Azienda AUSL-IRCCS Reggio Emilia e Componente della Commissione Medica Regionale CAI Emilia Romagna, con la collaborazione del Dr. Livio Picchetto, specialista in Neurologia, dirigente medico presso la Stroke Unit del Policlinico di Modena UNIMORE e Presidente della commissione Medica Regionale CAI Emilia Romagna.



Una Montagna di Salute

I Racconti e le Immagini



Una montagna di salute

Post evento: I racconti



Anello Colle del Telegrafo – Santuario della Madonna di Montenero

a cura di Gianmarco Simonini

(Presidente Commissione Medica LPV)

Il 10 ottobre la sezione del CAI della Spezia e la Commissione Medica LPV hanno partecipato, con la collaborazione del Comune della Spezia e del Parco delle Cinque Terre, all'evento diffuso organizzato dalla Commissione Centrale Medica del CAI, nell'ambito del Festival ASviS, intitolato "Una Montagna di Salute". In totale le commissioni mediche e le sezioni CAI hanno organizzato 14 escursioni dal nord al sud d'Italia.

Favoriti da una bella giornata, anche se lievemente ventosa, i circa 40 partecipanti, fra questi il presidente sezione Sarzana, il reggente della sottosezione Val di Vara, i soci che rappresentano il levante ligure nei vari organi regionali CAI e un equipaggio del Soccorso Alpino, hanno percorso un sentiero ad anello, descritto nel libro recentemente pubblicato dalla sezione CAI della Spezia, che porta dal Colle del Telegrafo (513 m slm) al Santuario della Madonna di Montenero (collocato sopra a Riomaggiore a quota 355 m slm).

Alla partenza, dopo i saluti del Presidente della Sezione CAI della Spezia, del Presidente GR Liguria e dell'Assessore al turismo del Comune della Spezia, la rappresentante della TAM spezzina ha illustrato l'Agenda 2030 e soprattutto gli obiettivi specifici dell'escursione: il benessere e la montagna, l'istruzione di qualità ed innovativa e l'ecosistema terrestre.

Durante il percorso il geologo del Centro studi rischi geologici del Parco delle Cinque Terre ha spiegato perché il terreno della zona è particolarmente fragile, essendo costituito da un tipo particolare di rocce arenarie sedimentarie.



Giunti al Santuario della Madonna di Montenero si è potuto visitare la chiesa ammirando il quadro raffigurante l'assunzione di Maria con gli apostoli e gli ex voto.

Nello spazio antistante il Santuario c'è stato anche uno scambio di saluti con soci CAI di Bolzaneto in gita sociale.

Abbiamo poi avuto la lezione tenuta da uno storico locale riguardante le origini di Riomaggiore, le vicissitudini nel tempo del santuario e del quadro dell'assunzione di Maria.

Un momento della presentazione sulla storia del Santuario.

Una montagna di salute

Post evento: I racconti



Quindi il rappresentante della Commissione medica LPV ha intrattenuto gli escursionisti sul tema benessere e montagna e sull'alimentazione durante le escursioni, distribuendo una scheda sulla salute di bambini ed adolescenti preparata dalla Commissione centrale medica ed un'altra sull'alimentazione predisposta dalla Sezione provinciale della LILT, particolarmente interessante perché riportava alcune ricette e non solo indicazioni generiche. Il relatore ha sottolineato in particolare che L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha promosso l'incremento dell'attività fisica quale forma di prevenzione e di terapia per alcune patologie del benessere: malattie dell'apparato cardio-vascolare, diabete, obesità, malattie cronic-degenerative, malattie depressive.

In ultimo il geologo e una rappresentante di un'associazione ambientalista hanno parlato di cambiamenti climatici, interventi post allerta meteo da parte del Parco delle Cinque Terre e iniziative volte a ridurre i danni all'ecosistema terrestre portati da insediamenti produttivi e dai rifiuti.

Il rientro, effettuato utilizzando il sentiero molto panoramico lato mare, ha permesso di vedere tratti di territorio abbandonati o riportati alla coltivazione con terrazzamenti, un'importante frana e la modifica del sentiero.

Rientrati al Colle del Telegrafo siamo stati accolti dall'Associazione i Giovani per l'Unesco che hanno spiegato, con sottofondo musicale e con l'ausilio di alcuni pannelli illustrativi, l'Agenda 2030 con i suoi obiettivi e il loro lavoro con le scuole.

L'evento è terminato in perfetto orario alle 13.



Termine dell'escursione: i pannelli informativi Agenda 2030 dell'Associazione Giovani per l'Unesco

Una montagna di salute

Post evento: I racconti



In conclusione, l'esperienza escursionistico-didattica appena descritta sarà molto utile alla sezione CAI della Spezia perché ha consentito di provare un approccio sui temi della sostenibilità sociale ed ambientale con brevi relazioni presentate da diversi esperti. Questa esperienza verrà riproposta agli alunni delle scuole durante l'anno scolastico in corso, perché mette in rilievo che la Montagna è luogo e strumento privilegiato di inclusione e di interventi di prevenzione, cura e riabilitazione rivolti a individui, gruppi e soprattutto scuole.

Inoltre, l'evento ha permesso di consolidare ulteriormente la collaborazione fra varie associazioni ed enti che in questi ultimi anni stanno collaborando con la sezione CAI della Spezia nelle attività didattiche con le scuole e in quelle di montagnaterapia.

Schede

- Per la salute di bambini ed adolescenti - a cura Commissione Centrale Medica CAI
- Alimentazione durante un'escursione – a cura di Laura Lombardi, Associazione Provinciale della Spezia della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
- Cambiamenti climatici ed allerte meteo idrogeologiche - a cura di Emilio Ardovino, Cattedra in Emergenze e Protezione Civile Università di Pisa
- Montenero e Riomaggiore tra storia e leggenda - a cura di Davide Bozzo, Associazione culturale Rimazù
- Caratteristiche geologiche delle Cinque Terre - a cura di Luca Raimondi, Centro Studi Rischi Biologici Parco delle Cinque Terre.
- Depliant Associazione Italiana Giovani per l'UNESCO.

Una montagna di salute

Post evento: I racconti



Rifugio Albani

a cura di Benigno Carrara

(CCM e Presidente Commissione medica Bergamo)

Il 10 ottobre 2021 abbiamo partecipato a una bellissima escursione al rifugio Albani organizzata dalla Commissione Medica del CAI di Bergamo insieme alla Commissione Medica Regionale Lombarda. L'iniziativa, dal titolo "Una montagna di salute" era inserita nel programma del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 organizzato dal 28 settembre al 14 ottobre in tutta Italia dall'Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile (ASviS), una rete di associazioni (oltre 300 aderenti) della società civile italiana sui temi della sostenibilità ambientale, economica e sociale. A questa rete partecipa anche il Club Alpino Italiano.

Lo scopo del Festival è quello di diffondere in tutta la società la cultura della sostenibilità e realizzare un cambiamento culturale e politico che consenta all'Italia di attuare l'Agenda 2030 delle Nazioni Unite e centrare i 17 Obiettivi dello sviluppo sostenibile (SDGs) da raggiungere entro il 2030.

Quest'anno l'idea di fondo è di stimolare una riflessione sugli importanti temi che la pandemia ha sollevato. Per questo la Commissione Centrale Medica del CAI ha organizzato, in collaborazione con le Commissioni Mediche Periferiche, tra cui la nostra, l'evento diffuso "Una Montagna di salute". Il tema dell'attività da noi programmata era la promozione della salute. Tra le cause che possono influenzare lo stato di salute delle persone vi sono gli stili di vita rappresentati da comportamenti e abitudini. Un aspetto fondamentale per uno stile di vita salutare è lo svolgimento di un'adeguata attività fisica che comprende tutte le forme di movimento che vengono realizzate nei vari ambiti di vita.

L'andare in montagna è sicuramente una di queste attività e una delle più piacevoli. Effettuare una semplice escursione in montagna determina molti benefici per la nostra salute psico-fisica. L'altitudine stimola la produzione di globuli rossi favorendo il trasporto di ossigeno nel sangue verso i tessuti, i muscoli e il cervello. Le pendenze del terreno montuoso favoriscono un'attività motoria che migliora il tono muscolare e rinforza le articolazioni elevando il grado di elasticità di tendini e legamenti. Si fortificano le ossa allontanando il rischio di osteoporosi e si migliora l'attività metabolica favorendo la riduzione del peso, inoltre si riduce il rischio cardiovascolare migliorando la respirazione e l'attività cardiaca e si rinforza il sistema immunitario. Camminare all'aria aperta costituisce una sana attività aerobica che favorisce un sonno migliore e rappresenta un valido antidepressivo naturale. La natura dell'ambiente montano rilassa e giova alla salute mentale favorendo l'ideazione e la creatività.



Così domenica mattina ci siamo trovati in una decina a Colere all'inizio del sentiero che porta al rifugio Albani. Tra di noi c'era anche un graditissimo ospite, il professor Gianfranco Parati dell'Università Milano

Una montagna di salute

Post evento: I racconti



Bicocca, cardiologo e importante ricercatore degli effetti dell'altitudine in montagna sul sistema cardiocircolatorio e altri apparati del nostro corpo. Al nostro arrivo le nuvole che nascondevano il panorama si sono poco alla volta diradate ed è apparso il sole dietro la parete nord della Presolana.

La salita è stata piacevole e il ritmo lento del camminare ci ha permesso di chiacchierare e di fare fotografie all'ambiente circostante.



All'improvviso è comparso in alto il rifugio sotto un cielo limpidissimo come si presenta in certe giornate di autunno. L'accoglienza dei rifugisti Sandra e Chicco Zani è stata molto calorosa e poi... la sorpresa: erano presenti al rifugio già dal giorno prima un gruppo di studenti di Medicina dell'Università di Pavia, appassionati di montagna, che hanno accolto con piacere la proposta di partecipare alla chiacchierata che avevamo programmato sul tema della giornata.

Ci siamo quindi accomodati in una sala

della recentemente ristrutturata capanna Trieste (in passato un edificio a servizio delle miniere che operavano nelle vicinanze), attrezzata dai rifugisti con la strumentazione adeguata per la presentazione del professor Gianfranco Parati.

Un pubblico di una ventina di persone ha seguito con interesse quanto esposto dal professore su quello che succede al nostro organismo quando saliamo a quote elevate, già a partire dai 3000 metri e a quali rischi ci si può esporre se non adeguatamente preparati. Poi ha chiarito in maniera semplice ma molto comprensibile a tutti quali devono essere le attenzioni che devono seguire alcune particolari categorie di persone nell'affrontare la frequentazione della montagna, in



particolare sopra i 2500 metri di quota. Cardiopatici, ipertesi, persone con patologie polmonari, donne gravide, bambini, tutti, se ben controllati e attenendosi ai consigli dei medici, possono godere delle bellezze della montagna in sicurezza.

Alla fine della chiacchierata abbiamo assaporato le prelibatezze della cucina del rifugio prima di accomiatarci dai simpatici rifugisti e riprendere il cammino verso valle, felici per le gioie che la montagna ci può riservare e per la assai piacevole giornata trascorsa in compagnia.

Una montagna di salute

Post evento: I racconti



Rifugio San Giuliano

a cura di Antonella Bergamo

(Presidente Commissione medica della SAT)

Una montagna di salute l'evento: le considerazioni della Commissione medica della SAT

La **Commissione medica della SAT** in collaborazione con la **Sezione SAT Pinzolo e Val Rendena** ha aderito all'iniziativa della CCM del **CAI** all'interno del **Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS, domenica 10 ottobre**, insieme ai soci che hanno aderito all'iniziativa si è svolta l'escursione a tema salute. Ecco alcune considerazioni sulla giornata dalla nostra Commissione sulla giornata trascorsa

L'ambiente montano come fonte di salute e benessere sostenibili per tutti



È stata una di quelle giornate dove torni a casa soddisfatto per come hai speso il tuo tempo.

La mia considerazione è di aver fatto una bella camminata in un posto splendido, assieme ad una trentina di persone e non essermi accorta di questo affollamento. Generalmente amo andare in piccoli o piccolissimi gruppi ma domenica è stato diverso.

Ho colto al volo, sostenuta dagli altri componenti la Commissione Medica della SAT, la proposta della Commissione Centrale Medica del CAI di coniugare Montagna e Salute.

La nostra facile camminata, parlando di salute in montagna e nella vita in generale, è stata fatta contemporaneamente in varie regioni d'Italia, dalla Valle d'Aosta alla Sicilia con lo stesso entusiasmo e la voglia di aiutarsi a vivere meglio.

Arrivati al parcheggio Pòc da li Falc, sopra Caderzone Terme in Val Rendena, Maria Chiara, Paolo ed io, abbiamo esitato un attimo ad uscire dalla macchina, erano 4° ed il teporino all'interno davvero piacevole, condito di racconti ed aneddoti montani...

Poco dopo sono arrivati i molti partecipanti, simpatizzanti e soci SAT, da diverse Sezioni del Trentino con loro l'entusiasta Paolo Querio, grande spalla in questa impresa e presidente della Sezione SAT Pinzolo e Val Rendena. C'era un rappresentante delle Guide Alpine di Madonna di Campiglio e Renzo Franceschini Sezione SAT di Trento Commissione Rifugi. Assieme a persone motivate ed incuriosite di questa iniziativa c'era anche la nostra mascotte di soli 4 anni che ha camminato per buona parte del percorso.

Abbiamo avuto il piacere di avere con noi anche la deputata, originaria di Pinzolo, On. Emanuela Rossini (Vice Presidente della XIV Commissione Politiche UE alla Camera) e Laura Rossini, Assessora all'infanzia, alla famiglia ed al sociale.

La camminata in senso orario è iniziata subito, per portare un po' di calore al nostro fisico che si chiedeva perché lo avessimo portato al freddo...ma ben presto con la prima salitina si è ricreduto.

Una montagna di salute

Post evento: I racconti



Abbiamo lasciato una nuvolaglia che si è addensata sul fondovalle e ci ha lasciato un cielo che più azzurro non si può e ci ha accompagnato per tutto il giorno.

Arrivati alle prime malghe, al sole, ho illustrato il significato di questa giornata e come la Salute fosse il terzo obiettivo dell'agenda 2030 delle Nazioni Unite. (festivalsvilupposostenibile.it/2021/il-festival).

Lo stile di vita, come e perché andare in montagna sono stati alcuni spunti di riflessione, assieme al valore della giusta alimentazione e la preparazione dei pasti.

Ottimo pranzetto al Rifugio San Giuliano dove Luca Leonardi assieme alla moglie Antonella ed ai figli Michele e Gabriele, ci hanno riservato un'ottima accoglienza.

Alcuni sassi nell'erbetta ancora verde, dietro il rifugio, sono stati il nostro angoletto di riflessioni, sempre baciati dal sole.

Paolo Acler ha analizzato come la montagna possa essere luogo di trattamento di malattie croniche come diabete ed ipertensione ma anche e soprattutto prevenzione di queste e molte altre se associato ad uno stile di vita ed una alimentazione corretta. Anche il cardiopatico, stabilizzato ed in trattamento, può tornare in montagna con tutti gli accorgimenti di dovere, purchè in accordo con il medico di montagna o un cardiologo informato sulla montagna



Il nostro benessere è stato un po' al centro della giornata, la ricerca del sentirci meglio con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda. Maria Chiara Pavesi, la nostra psicologa della commissione, ci ha dato degli spunti interessanti.

La capacità di ascoltarsi e di vivere pienamente i nostri valori più profondi, ci mette in uno stato di benessere che si espande anche attorno a noi. Essere completamente presenti in ciò che stiamo facendo, come in arrampicata o su un passaggio delicato in montagna. Non esiste null'altro nella nostra mente se non l'attimo che stiamo vivendo.

Una montagna di salute

Post evento: I racconti



E' stato davvero un piacere vedere come tutti fossero attenti e partecipanti alle riflessioni, finchè qualcuno, preoccupato per il calare del sole, ci ha riportato alla realtà: altre due ore abbondanti con inclusa una salitina, ci dividevano dalla macchina.

A gruppetti sparpagliati siamo arrivati al Pòc da li Falc che erano circa le 16.30. Il sentimento prevalente che aleggiava nell'aria è stato di vera soddisfazione per aver trascorso una giornata in un posto splendido all'insegna della solidarietà, della voglia di migliorare e della condivisione di principi fondamentali per il nostro benessere e quello del pianeta.

Il bosco era già in ombra ed il fresco è tornato a farci presente che eravamo al 10 ottobre a 1600 mt.



Grazie ai miei colleghi della Commissione Medica, a Paolo Querio ed a tutti i partecipanti per aver condiviso questo momento di vita che mi auguro sia solo il primo di grandi cambiamenti migliorativi per noi stessi e per ciò che ci sta attorno.

Una montagna di salute

Post evento: I racconti



Lago Nero

a cura della Sezione CAI Pavullo nel Frignano
e Commissione Medica dell'Emilia-Romagna



Abbiamo colto con entusiasmo l'invito della CCM per il progetto "Una Montagna di Salute" organizzato con le commissioni mediche periferiche all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS (Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile): l'evento diffuso vuole essere in primo luogo una campagna di sensibilizzazione sullo "sviluppo sostenibile" e sulla "montagna come luogo e forma di salute".

Bravi ragazzi!



Alcune immagini dell'uscita odierna del nostro gruppo giovani!



Una montagna di salute

Post evento: I racconti



Commissione Medica dell'Emilia-Romagna

Monte Grondilice – Alpi Apuane

a cura della Sottosezione CAI “Cani Sciolti”
Cavriago (RE)



Anello del Monte Stivo

a cura della Sezione CAI di Bismantova –
Castelnovo ne' Monti

Le colline di Dozza tra Sillaro e Sellustra

a cura della Sezione CAI di Bologna



Una montagna di salute

Post evento: I racconti



Anello di Castrovalva

a cura di Carla D'Angelo

(Commissione centrale medica)

Non una semplice escursione quella di domenica 10 ottobre: la sezione CAI Sulmona l'ha programmata aderendo all'evento diffuso UNA MONTAGNA DI SALUTE organizzato dalla CCM in collaborazione con le commissioni mediche periferiche.



Al ritrovo una ventina di partecipanti, un po' timorosi e un po' incuriositi per le anticipazioni dei giorni precedenti attraverso i media. Prima di iniziare l'escursione, riuniti in cerchio, abbiamo presentato e spiegato la giornata che avremmo trascorso insieme.

La CCM aveva proposto l'evento per divulgare il concetto della promozione della salute formulato nel 1986 dall'OMS e descritto come "un processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla", concetto presente anche nei target del goal3 Salute e benessere dell'Agenda 2030

ONU per lo sviluppo sostenibile. Nell'ambito dei fattori che possono condizionare il proprio stato di salute ci sono gli stili di vita e quindi abitudini e comportamenti salutari che possono incidere positivamente sul nostro benessere. Ogni manifestazione (ne sono 14 in tutta Italia) poteva scegliere di approfondire un argomento e in quella del CAI Sulmona si è deciso di parlare di salute e benessere mentale ospitando la dott.ssa Monica Torre, medico chirurgo specialista in neurologia.

L'Anello di Castrovalva è stata la cornice della manifestazione, con la supervisione del presidente della nostra sezione Valter Adeante e dei consiglieri e accompagnatori Gianni Tarquini ed Eraldo Delli Navelli.



OK, siamo partiti: ma ancora le espressioni apparivano dubbiose. Per fortuna la pioggia incessante dei giorni precedenti aveva concesso una tregua, ma incombeva un cielo plumbeo.

Il percorso è noto come "percorso geologico": parte dall'area pic-nic della riserva Gole del Sagittario in località Anversa degli Abruzzi e raggiunge il borgo medievale di Castrovalva: i nostri accompagnatori ci hanno spiegato che l'avremmo percorso in senso inverso rispetto al previsto per

Una montagna di salute

Post evento: I racconti



le condizioni del terreno dopo i giorni di pioggia. Si è parlato della storia di questo borgo immortalato dal grande artista M.C. Escher in una bellissima litografia panoramica del 1930 e del paesaggio descritto da viaggiatori inglesi nella metà del XIX secolo (R. Craven e E. Lear).

Finalmente, al riparo della chiesetta di S Michele Arcangelo, è arrivato il primo intervento della nostra ospite, dott.ssa Monica, che ci ha descritto in modo semplice ma molto efficace alcuni meccanismi di funzionamento del nostro cervello. Abbiamo imparato che una parte profonda, più primitiva, del nostro cervello è particolarmente importante per la trasmissione ed elaborazione



delle informazioni sensitive, per il controllo delle emozioni, delle funzioni autonome e della produzione di ormoni. Questa parte profonda (il diencefalo) presenta ricche connessioni con la corteccia cerebrale, interviene nella coordinazione delle attività autonome (respiro, battito cardiaco, peristalsi intestinale, etc); rappresenta il legame tra psiche e soma, la via attraverso la quale la mente influenza il corpo (emozioni->funzioni corporee), controlla lo stato di veglia, regola l'appetito, la temperatura corporea, la

pressione arteriosa, le risposte di emergenza e le situazioni di stress. Le sue funzioni si svolgono con l'attivazione di neurotrasmettitori e ormoni.

L'uditorio era attento, cercava di immaginare dove si volesse arrivare, ma l'escursione proseguiva ... ci sarebbe stata un'altra puntata. Così abbiamo raggiunto un piccolo punto di ristoro e mentre consumavamo cibo locale, abbiamo aspettato che la dott.ssa Monica ci illustrasse il seguito.



Una montagna di salute

Post evento: I racconti



E' qui il bello, perché la dott.ssa ci ha spiegato che gli stimoli che ci raggiungono quando siamo immersi nell'ambiente montano, nei boschi, nell'osservazione dei paesaggi naturali, rappresentano input che il nostro "cervello profondo" (ma possiamo dire diencefalo perché lo abbiamo imparato tutti) trasforma in segnali positivi che invia a tutto l'organismo. I "buoni" trasmettitori miglioreranno il battito cardiaco, la pressione arteriosa, il metabolismo, il ciclo sonno-veglia, le emozioni e l'umore, in poche parole favoriranno il nostro benessere psico-fisico. Che dire: tutti contenti e soddisfatti.



Il percorso continuava e ci ha riportato al punto di partenza; l'escursione era finita ma avevamo tutti una domanda da fare o una esperienza da raccontare alla nostra dottoressa, ormai dei nostri. Eravamo più contenti: sapevamo che ci piaceva andare in montagna, ma ora eravamo anche consapevoli di quanto bene potesse fare alla nostra salute.



Una montagna di salute

Post evento: I racconti



Riserva Naturale dei Monti Catillo e Sterparo

a cura di Maria Rita Rubini

(Commissione medica del Lazio)

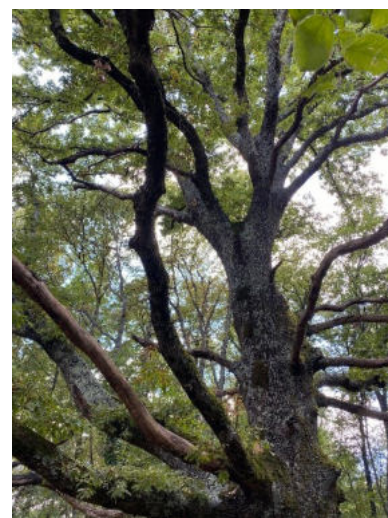
Escursione alla quale hanno partecipato 37 persone, accompagnatori compresi, svoltasi secondo programma. L'obiettivo era quello di sensibilizzare gli intervenuti alla cura ed attenzione per l'ambiente considerato il recente incendio che ha devastato l'area della riserva, di illustrare come la montagna possa giovare alla nostra salute frequentandola.

L'accompagnatore Paolo Rossi si è confermato persona preparata ed empatica: ha suscitato interesse ed attenzione illustrando ciò che accade quando un territorio viene trascurato e offeso.

Da parte mia ho esposto piccole osservazioni inerenti la nostra alimentazione, soprattutto quando si va in montagna, la cura che dobbiamo avere di noi, le terapie che assumiamo e che devono essere continuate, l'allenamento come base per avvicinarsi all'attività montana, come la nostra mente insieme al nostro fisico si giova della frequentazione montana; insomma brevi cenni, chiamati pillole, durante le pause, volti a sottolineare l'interazione tra noi e l'ambiente.



L'incendio ha distrutto una buona parte del parco, percepibile nell'attraversare la zona intenso odore di fumo, si notano alcuni segni di ripresa vegetativa, erbe ed alcuni arbusti che riprendono a vegetare alla base del vecchio tronco. Nella parte est verso monte Catillo la distruzione non ha per fortuna interessato la sughereta che sembra sostanzialmente intatta. Commenti positivi da parte di tutti per la giornata.



Abbiamo percorso 12 Km con dislivello di 550 mt, non ci sono stati episodi da segnalare, in compenso c'è stata molta curiosità sull'attività della Commissione Centrale.

Una montagna di salute

Post evento: I racconti



Itinerario didattico M. Grosso – M. Gemellaro

a cura di Antonino Cucuccio

(Presidente Commissione Medica CAI Sicilia)

Comunicato 10.10.2021 – Commissione Medica Regionale CAI Sicilia

Accogliendo l'invito della Commissione Medica Regionale, oltre 80 soci delle sezioni siciliane hanno partecipato domenica 10 ottobre '21 alla manifestazione indetta – nell'ambito del Festival dell'ASVIS, con il coordinamento della CCM - per promuovere la conoscenza di "Agenda 2030" e la condivisione degli obiettivi in essa contenuti, in particolare l'obiettivo 3 Salute e Benessere.



Erano presenti il VP del GR CAI Sicilia Carlo Battaglia, i responsabili del Soccorso Alpino Regionale Franco del Campo e dell'OTTO A.G. Angelo Spitaleri, un referente dell'OTTO escursionismo Sicilia per la montagna-terapia Pippo Pistarà, i presidenti delle sezioni di Catania Umberto Marino e di Acireale Salvo La Rosa. Presente inoltre il sindaco di Nicolosi dottor Angelo Pulvirenti che ha voluto porgere un saluto di benvenuto ai partecipanti ed un incoraggiamento a sviluppare la conoscenza dei temi di Agenda 2030 così importanti per le giovani generazioni. Significativa la presenza di giovani e adolescenti.

Una montagna di salute

Post evento: I racconti



La escursione si è svolta lungo il Sentiero geologico didattico che da monte Concilio raggiunge monte Gemellaro, con la assistenza della professoressa Rosalda Punturo e del dottore Roberto Visalli, responsabili del progetto divulgativo dedicato al Sentiero presso il dipartimento di scienze geologiche dell'università di Catania.



Nel corso della passeggiata alcuni interventi puntuali della professoressa Poli hanno consentito ai partecipanti di acquisire informazioni sulle varietà botaniche presenti sul territorio.



Una montagna di salute

Post evento: I racconti

Una montagna di salute

10 ottobre 2021
Evento diffuso



Commissione Centrale Medica del CAI in collaborazione con le Commissioni Mediche di Liguria-Piemonte, Val d'Aosta, Bergamo, Lombardia, SAR, Veneto-Triolo/Venezia/Giulia, Emilia-Romagna, Abruzzo, Lazio e Sicilia.



Interventi accurati del presidente della Commissione Medica Antonio Cucuccio hanno permesso di approfondire, in particolare ai numerosi giovani presenti, i legami esistenti tra uno stile di vita sano e il benessere, di conseguenza l'importanza della frequentazione della montagna come occasione di sano sviluppo per i giovani.





CONCLUSIONI

L'evento diffuso UNA MONTAGNA DI SALUTE si è svolto il 10 ottobre 2021 con 14 manifestazioni in tutto il territorio italiano grazie alla collaborazione di 9 Commissioni mediche periferiche, al contributo di 15 sezioni CAI e alla partecipazione di circa 350 persone. Sono intervenuti rappresentanti dei Gruppi Regionali CAI, degli OTTO, delle amministrazioni e delle istituzioni locali, oltre a professionisti ed esperti ospitati per approfondire argomenti specifici.

L'evento è stato divulgato attraverso il calendario online del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS, le pagine web dello Scarpone CAI online, della CCM, delle sezioni CAI e dei loro social media.

Il tema della promozione della salute come obiettivo da raggiungere anche attraverso la frequentazione della montagna è stato di ampio interesse e spesso associato alle problematiche inerenti la tutela dell'ambiente in sintonia con il sempre più diffuso approccio one-health, un'unica salute per l'uomo, l'ambiente e gli animali. Le manifestazioni in forma di escursione sono state occasione, e nello stesso tempo esempio pratico, per divulgare e riflettere su tanti aspetti legati alla promozione della salute.

Si ringraziano

Giammarco Simonini (Presidente Commissione medica Liguria-Piemonte-Val d'Aosta)

Benigno Carrara (Presidente Commissione medica Bergamo)

Flavio Azzola (Presidente Commissione medica Lombardia)

Antonella Bergamo (Presidente Commissione medica SAT)

Elio Campiutti (Presidente Commissione medica Veneto-FriuliVeneziaGiulia)

Livio Picchetto (Presidente Commissione medica Emilia-Romagna)

Aldalgisa Sita e Maria Rita Rubini (Presidente e membro Commissione medica Lazio)

Osvaldo Di Andrea (Presidente Commissione medica Abruzzo)

Antonino Cucuccio (Presidente Commissione medica Sicilia)

La Commissione Centrale Medica del CAI

