







## vacanze in montagna per migliorare benessere fisico e mentale

Dott.ssa Lucattini, trascorrere giornate ad alta quota implica non solo relax e spensieratezza, ma anche una serie di benefici per la salute. Quali sono i principali?

“Da un punto di vista fisico, le attività in altitudine, all'aria aperta, non solo sono benefiche, ma migliorano, tra l'altro, anche l'assorbimento di vitamina D, grazie all'esposizione prolungata al sole indispensabile per l'attivazione della vitamina D e favorita dalla temperatura fresca. Una permanenza di 10-15 giorni, stimola la produzione di globuli rossi ed emoglobina e incrementa la soglia di tolleranza alla fatica. Questi effetti benefici sono ben noti agli sportivi, che nella loro preparazione prevedono anche allenamenti in montagna ed escursioni in alta quota.

Inoltre, com'è noto, la montagna giova anche in alcune forme di allergia respiratoria, poiché sopra gli 800 metri sul mare, l'ambiente è poco ospitale per gli acari e per alcuni allergeni; ed è anche utile per la riabilitazione psicofisica “in quota” dopo traumi fisici per la convalescenza in generale”.

Molti abitanti delle città scelgono di trascorrere la maggior parte delle loro vacanze a contatto con la natura, per sfuggire alle stressanti aree urbane. Vivere in montagna giova dunque alla salute mentale ed emotiva?

“Da un punto di vista psicologico passeggiare nel verde riduce lo stress emotivo e migliora l'umore. L'immersione nella natura e nel silenzio è rivitalizzante, i ritmi lenti rispetto alla vita di città sono un ricostituente per la forza psichica e per l'energia mentale. Lontano dai ritmi frenetici della vita quotidiana, gli spazi e i tempi della montagna permettono di entrare in contatto profondo con se stessi, di ascoltarsi e percepire i moti dell'animo, anche a partire dalle proprie sensazioni corporee, attivate dall'esperienza che si sta vivendo. Lo stile di vita, il contatto con la natura, il contenitore mentale costituito dalle regole di una corretta vita montana, senza pericoli, aiutano a prendere consapevolezza delle proprie abilità, capacità e tempi di apprendimento. Accrescono così, l'autostima e la fiducia in se stessi”.

È vero che la montagna migliora l'umore e ne regola il ritmo quotidiano, riducendo stress e ansia? Quali sono le ragioni?

“La montagna è salute. Le ragioni per cui il clima montano è come una piacevole terapia, sono tante, fare attività fisica in altura, spaziare con lo sguardo nutrendosi dei paesaggi, del profumo dei fiori, del profumo e delle piante aromatiche. Inoltre, il piacere del vivere i laghi con le loro distese fiorite multicolori e le acque intensamente verdi e turchesi che consentono passeggiate distensive, sport acquatici e bagni rinfrescanti. Naturalmente, elementi psicofisici concorrono tra di loro, il movimento, un'alimentazione equilibrata e il fresco che favorisce il riposo sia diurno che notturno, sono fattori che aiutano rispetto ad ansia e depressione da fatica e sovraccarico da stress prolungati”.

Quanto è importante anche il fattore “silenzio” in montagna rispetto al caos o al rumore del traffico in città?

“Il silenzio è riposante, è infatti noto come l'inquinamento acustico sia un fattore di rischio per disturbi psicologici e fisici, inoltre, dopo il necessario acclimatamento, è un toccasana per chi soffre di emicrania anche con aura.

L'inquinamento acustico, infatti, può causare stress, danni psicologici, alla pressione alle persone che ne sono continuamente sottoposte come accade in città. Le cause dell'inquinamento acustico importante possono essere fabbriche, cantieri, aeroporti, autostrade, ma anche il traffico intenso continuo e gli ingorghi con i relativi suoni (clacson, sirene, etc.). Gli effetti del rumore causano l'annoyance, una sensazione di scontento o di fastidio. Da non trascurare gli effetti indotti dalla

