

I benefici della montagna neibambiniaa

La montagna offre una serie di benefici unici per i bambini, sia dal punto di vista fisico, che psicologico. Tra i vantaggi più significativi, favoriti proprio dallo stile di vita in montagna: l'aria pulita di montagna, la possibilità di praticare attività fisica e movimento immersi nell'affascinante cornice della natura. Di questo e molto altro, ne parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, quali sono i principali benefici psicologici che i bambini possono ottenere trascorrendo del tempo in montagna? E in che modo questi vantaggi differiscono rispetto ad altri ambienti naturali?

“L'American Academy of Pediatrics ha da tempo conosciuto come gli ambienti naturali possano offrire benefici specifici e ineguagliabili per la salute e il benessere dei più piccoli. Il vantaggio principale di trascorrere una vacanza in montagna, è che offre un vero cambiamento di scenario e prospettiva anche psichica in un contesto naturale, soprattutto per chi abitualmente vive in città”.

Lei ha parlato dell'importanza del cambiamento di scenario offerto dalla montagna per i bambini che vivono in città. Può approfondire come questo cambiamento può influenzare positivamente il loro sviluppo emotivo e intellettuale?

“L'esposizione alla natura, e in particolare agli ambienti montani, offre ai bambini un'opportunità unica per crescere in modo sano, equilibrato e resiliente. Il contatto con la natura e la pratica di attività fisiche all'aria aperta non solo migliorano il benessere fisico dei bambini, ma li aiutano anche a sviluppare capacità sociali e competenze psicologiche essenziali per il loro sviluppo complessivo. Il cambiamento di prospettiva è stimolato da un ambiente avvolgente che permette anche di guardare i paesaggi dall'alto e di abbracciarli con la mente. Tale prospettiva, aiuta a sviluppare delle qualità psichiche importanti: la visione d'insieme senza perdere l'analisi dei particolari, essenziali per lo sviluppo del pensiero astratto. Questa qualità intellettuale è unita a sensazioni piacevoli legati alla bellezza di ciò che si osserva e alle esperienze sensoriali tipiche dei luoghi montani, i profumi e gli aromi della montagna. La sensazione di libertà permette di volare con la fantasia al di là degli ostacoli e di acquisire una visione delle cose più complessa, che nell'immediato aiuta a scuola e sempre nella vita”.

Il contatto con la natura è stato associato a una riduzione dello stress e a un miglioramento della salute mentale nei bambini. Come l'ambiente montano può contribuire a questi benefici specifici?

“Le ricerche recenti dimostrano che il contatto costante con la natura è associato a una serie di risvolti positivi per la salute psicofisica dei bambini. Tra questi, spiccano insieme al piacere di dedicarsi ad un'attività fisica controllata, la riduzione del rischio di obesità, dello stress e il miglioramento della salute psicologica. Questi benefici sono particolarmente rilevanti in un'epoca in cui la sedentarietà e l'affaticabilità infantile sono in aumento. Il gioco all'aperto in ambienti naturali favorisce comportamenti salutari che ha numerosi effetti benefici: sviluppo della forma cardiorespiratoria, promozione di uno stile di vita attivo e l'interiorizzazione di una cultura ecologica. I vantaggi non sono solo fisici, ma anche psicologici e sociali, poiché il gioco, immersi nella natura, sollecita l'immaginazione, stimola la creatività, favorisce l'interazione tra bambini, riduce i livelli di ansia e depressione”.

Oltre ai benefici fisici legati all'attività all'aperto, quali sono gli effetti a breve e lungo termine che una regolare esposizione all'ambiente montano può avere sul benessere complessivo dei bambini?

“I benefici sono dati da fattori diversi che concorrono al benessere dei bambini e dei loro genitori: l'aria è decisamente più pulita e la percentuale di umidità è molto più bassa, gli acari hanno difficoltà a sopravvivere e in generale vi sono meno allergeni. Chi soffre di asma, allergie o problemi respiratori ne sentirà i benefici in breve tempo. Inoltre, l'aria più rarefatta stimola l'organismo a produrre più globuli

