







## I benefici della montagna per i bambini, aspetti psicologici

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, sono senz'altro importanti la possibilità di respirare l'aria pulita in altura, l'opportunità di praticare sport e attività fisica immersi nell'affascinante cornice della natura. Di questo e molto altro, ne parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana.

Lucattini: "La montagna rappresenta un potente alleato per contrastare la sedentarietà, l'iperattività e l'isolamento sociale, previene l'obesità infantile, contribuisce alla costruzione di una cultura ecologica e a rafforzare le competenze sociali e l'autostima. Quando i bambini giocano immersi nella natura, sviluppano creatività, il problem solving, empatia e cooperazione, attenzione e concentrazione, tutte abilità fondamentali per la salute psichica, il benessere a lungo termine e il rendimento scolastico".

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 (2024) ha da tempo riconosciuto il valore degli ambienti naturali nel promuovere il benessere psicofisico dei bambini, sottolineando come il contatto con la natura sia associato a una riduzione dei livelli di stress, ad un miglioramento delle funzioni intellettive e a una maggiore stabilità.

La montagna, in particolare, offre benefici unici e profondi, rappresenta un cambiamento radicale di scenario e di prospettiva, non solo fisica ma anche psichica. Questo è particolarmente importante per i bambini che vivono in contesti urbani, dove spesso sono sottoposti a ritmi frenetici, stimoli artificiali e poco contatto con la natura. Uno studio recente pubblicato su *Frontiers in Psychology* (2024), conferma che gli ambienti montani favoriscono la regolazione emotiva e aumentano l'efficacia dei processi attentivi nei più piccoli.

Trascorrere del tempo in montagna permette ai bambini di rallentare, entrare in sintonia con i propri ritmi interni e sviluppare un senso di meraviglia, esplorazione e libertà. A differenza di altri ambienti naturali, come il mare o i parchi comunali, la montagna stimola un senso di avventura, autonomia e sfida, elementi fondamentali per la costruzione dell'autostima e della resistenza fisica e mentale";

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. Numerosi studi internazionali, come quello pubblicato su *Environmental Health Perspectives* (2025), mostrano che i bambini esposti regolarmente ad ambienti naturali, in particolare a scenari aperti e complessi come quelli montani, sviluppano migliori abilità intellettive, maggiore regolazione emotiva e una più alta capacità di adattamento.

Il contatto con la natura e la pratica di attività fisiche all'aria aperta unite al cambiamento di prospettiva stimolato da un ambiente in quota, dove lo sguardo può abbracciare l'orizzonte o osservare il paesaggio dall'alto, come sottolineato dalla *Stanford University School of Education* (2024), favorisce la costruzione di una visione d'insieme più ampia, una funzione intellettuale complessa, direttamente connessa allo sviluppo del pensiero astratto e critico.

Come confermato su *Nature Neuroscience* (2025) le qualità intellettive si uniscono alle piacevoli

