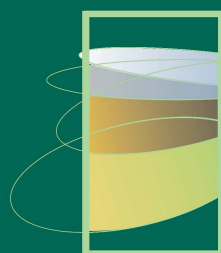


n e w s m a g a z i n e

Primo piano La montagna che cura

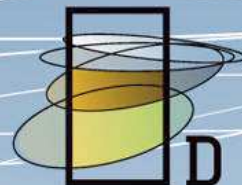


n. 124 / 2026



Dislivelli

Ricerca e comunicazione
sulla montagna



In questo numero

Primo piano

Un ulteriore collegamento tra città e montagna

p. 3

di Federica Corrado

La narrazione

Forest bathing nel Parco di Portofino di Alessandra Bruzzone

“ 6

Dementia Friendly Community in Valchiusella

“ 9

di Roberta Clara Zanini

Piante alpine, saperi e benessere: il caso del Briançonnais

“ 12

di Emma Brunet

Breve lezione di meraviglia, al di là della montagna

“ 14

di Alberto Di Gioia, Sonia Doronzo, Paola Gino

Le erbe al confine. Un valore e una Accademia dedicata

“ 17

di Eleonora Dal Col

Il Progetto Winhealth di Elena Sandri

“ 19

La cura delle Alpi

Quando le Alpi hanno la febbra

“ 22

di Maya Mathias-Seger, Michael Gams

Da leggere

Riabitare i vuoti a cura della redazione

“ 25

Dislivelli.eu

Testata registrata presso il Tribunale di Torino in data 21 aprile 2010 (Iscrizione numero 23)
ISSN 2039-5442 - Dislivelli (Torino) - [Online]

Editore

Associazione Dislivelli

Direttore responsabile

Maurizio Dematteis

Redazione

Claudia Apostolo (Legambiente Alpi)
Milena Boccadoro
Vanda Bonardo (Legambiente Alpi)
Enrico Camanni
Alberto Di Gioia
Roberto Dini (Istituto di Architettura Montana)
Marta Geri
Andrea Membretti (Riabitare l'Italia)
Andrea Omizzolo (Eurach Research)
Francesco Pastorelli (Cipra Italia)
Giacomo Pettenati
Luca Serenthà (Fatti di montagna)
Filippo Tantillo (Officina Coesione Aree Interne)

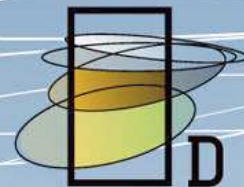
Impaginazione

Alberto Di Gioia

Rivista realizzata in Viale Pier Andrea Mattioli 39, 10125 Torino,
Tel. +39 0115647406, Mob. +39 3888593186, info@dislivelli.eu

Immagine di copertina:

Alberto Di Gioia con supporto di Al Gemini



Un ulteriore collegamento tra città e montagna

Luogo di cura, salute e risorsa ecosistemica: la montagna si propone come spazio di sperimentazione, intrecciando benessere umano, turismo consapevole e forme di produzione derivate da antichi saperi.

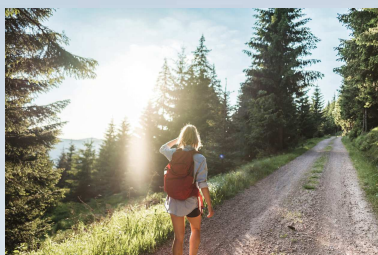
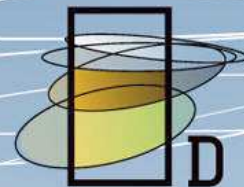


di **Federica Corrado**

“...dall'utilizzo sin dall'epoca antica di specifiche sorgenti per diverse tipologie di cure, ma anche in tempi più recenti l'intuizione che la montagna fosse un luogo della cura emerge in relazione non solo a patologie fisiche, ma anche psicologico-cognitivo”

Se è vero che la letteratura, in modo particolare quella Ottocentesca, ci ha restituito un immaginario della montagna tra il selvatico e il bucolico, pur trasformandosi, questo immaginario ancora oggi avvolge la montagna, da un lato, dentro un'idea di esotico pret-à-porter, inteso come facilmente raggiungibile e per di più con la percezione di un luogo facilmente accessibile grazie alle infrastrutture, e dall'altro lato, in una sensazione di luogo sano e pulito. Prova di questa percezione collettiva sono le continue migrazioni temporanee a cui la montagna è soggetta, da quella che si è avuta durante la pandemia Covid-19, che ha messo in luce una serie di elementi propri del vivere in montagna riconoscibili come fattori che generano migliori standard qualitativi anche in termini di rischi per la salute, fino a quella appena terminata, legata a questa estate climaticamente fuori controllo, di coloro che hanno trovato nella montagna una sorta di “rifugio climatico”. Se volgiamo lo sguardo indietro, nella storia la montagna ha avuto più volte riconosciuto questo carattere di salubrità, si pensi alla stagione dei sanatori ottocenteschi, all'utilizzo sin dall'epoca antica di specifiche sorgenti per diverse tipologie di cure, ma anche in tempi più recenti l'intuizione che la montagna fosse un luogo della cura emerge in relazione non solo a patologie fisiche, ma anche psicologico-cognitivo.

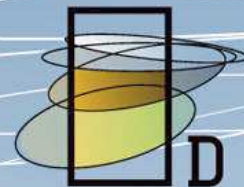
Un aspetto, quest'ultimo, di cui troviamo traccia nella nota serie televisiva per bambini “Heidi”: Clara, una dei protagonisti, pur-



troppo costretta su una sedia a rotelle, verrà ad un certo punto condotta in montagna da Heidi, il Nonno e Peter per poter recuperare più in fretta la possibilità di camminare in un ambiente considerato psicologicamente più accogliente e favorevole al recupero, allontanandola dunque dall'ambiente cittadino considerato frenetico e pressante.

Dunque, la montagna come luogo per la cura e il ben-essere è un concetto che affonda le sue radici nella storia, attraversando tempi, percezioni e pratiche. Oggi, questo percorso si sta rivelando particolarmente interessante in quanto diversi studi e realtà, come il Club Alpino Italiano con il progetto della Montagnaterapia, hanno riaperto un faro su un aspetto meno dibattuto della montagna ma che potrà aprire nuovi spazi di valorizzazione del contesto montano contribuendo significativamente al miglioramento del benessere umano e territoriale.

Dentro questa logica si articola questo numero, che intende mettere al centro cura e ben-essere delle società umane in relazione all'utilizzo in maniera sostenibile della risorsa montagna nel suo senso più ampio. Un utilizzo che rappresenta un ulteriore collegamento tra città e montagna, in quanto le risorse che la montagna mette a disposizione ampliano la gamma dei servizi ecosistemici che essa produce anche a favore della città. Dunque il legame tra risorse e benessere, visto nelle sue diverse sfaccettature: dall'utilizzo sapiente delle materie prime, vegetali specialmente, per la realizzazione di prodotti altamente naturali da impiegare nella cura della persona che, allo stesso tempo, rappresenta anche un gesto di consapevolezza del valore nutrizionale di ciò che la montagna offre e produce; alla costruzione di una profonda connessione tra uomo e ambiente in cui il ritmo della natura è cura dello spirito tanto da attrarre non solo soggetti in cerca di una esperienza intrapersonale, ma in grado anche di fare da volano a un vero e proprio turismo del benessere, sino ancora alla valorizzazione dell'essere

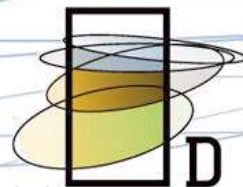


comunità montana accogliente e sapiente dei legami uomo-natura per offrire un luogo di nuova vivibilità per soggetti affetti da patologie cognitive, e infine al ruolo della montagna come veicolo per l'apprendimento e l'educazione.

Ne emerge davvero una complessità foriera di nuovi e promettenti spazi di sperimentazioni. Questo infatti è il tratto con cui sono state selezionate alcune delle esperienze raccontate in questo numero con l'obiettivo di far conoscere meglio un'altra grande sfida in cui la montagna sta mostrando il suo potenziale.

Federica Corrado

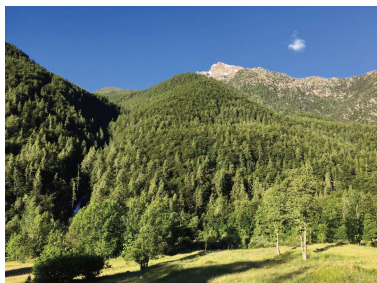




Forest bathing nel Parco di Portofino

di Alessandra Bruzzone

Negli ultimi anni il rapporto tra ambiente naturale e salute ha assunto un ruolo sempre più rilevante nella ricerca scientifica e nelle politiche di promozione del benessere.



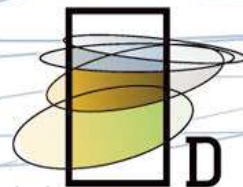
Tra le pratiche che hanno attirato maggiore interesse vi è il forest bathing, conosciuto in Giappone come Shinrin-yoku, espressione che può essere tradotta come “bagno di foresta” o, più precisamente, “immersione nell’atmosfera della foresta”.

Il termine nasce in Giappone nei primi anni Ottanta, in un contesto nel quale l’elevata urbanizzazione e i ritmi di vita sempre più intensi avevano portato a interrogarsi sugli effetti dello stress sulla salute. Lo Shinrin-yoku propone un modo diverso di vivere il bosco: non una semplice escursione, né un’attività sportiva, ma un’esperienza di immersione consapevole nell’ambiente naturale, attraverso il rallentamento dei ritmi, la respirazione, il silenzio e il coinvolgimento dei cinque sensi.

Dalla sua origine giapponese, questa pratica si è progressivamente diffusa in numerosi Paesi, alimentando un crescente interesse della comunità scientifica. Le ricerche hanno preso in considerazione diversi indicatori fisiologici e psicologici, evidenziando possibili effetti favorevoli sulla riduzione dello stress, sulla frequenza cardiaca e sulla pressione arteriosa, oltre che sul tono dell’umore e sull’ansia. Una revisione sistematica e meta-analisi pubblicata nel 2020 da Kotera, Richardson e Sheffield, che ha preso in esame 20 studi per un totale di 2257 partecipanti, ha rilevato effetti positivi del forest bathing sulla salute mentale, particolarmente evidenti per la sintomatologia ansiosa.

Particolarmente interessante è la ricerca sugli effetti del forest bathing sul cortisolo, uno dei principali biomarcatori dello stress. Una revisione sistematica e meta-analisi italiana di Antonelli, Barbieri e Donelli ha evidenziato una riduzione del cortisolo nella maggior parte degli studi considerati. Anche la pressione arteriosa è stata oggetto di una specifica revisione sistematica che ha rilevato valori medi inferiori dopo l’esposizione agli ambienti forestali rispetto agli ambienti non forestali.

Nel complesso, le evidenze disponibili suggeriscono che il contatto con gli ambienti naturali possa rappresentare una risorsa per la promozione della salute e del benessere psicofisico. Una successiva ombrellina review italiana, che ha analizzato 16 revisioni sistematiche, ha indicato il forest bathing come pratica complementare potenzialmente utile per il benessere del corpo e della mente.



la narrazione

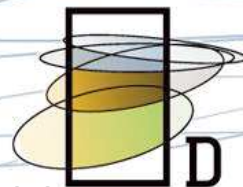
In questo ambito è utile distinguere il forest bathing dalla terapia forestale. Pur condividendo alcuni presupposti, quest'ultima si sta sviluppando in Italia come un approccio più strutturato, sostenuto da attività di ricerca e da criteri relativi alla qualificazione dei luoghi, alle caratteristiche ambientali, all'accessibilità e alla sicurezza. Un importante percorso è stato sviluppato dal CNR-Istituto per la BioEconomia in collaborazione con il Club Alpino Italiano, il CERFIT e altre istituzioni, con la pubblicazione di volumi dedicati alla Terapia Forestale e alla definizione delle cosiddette "stazioni di terapia forestale".

È proprio all'interno di questa crescente attenzione alla relazione fra natura e salute che si colloca l'esperienza avviata nel Parco Naturale Regionale di Portofino a partire dal 2021. La particolare conformazione del territorio ha richiesto, nella fase iniziale, un'attenta ricognizione della rete sentieristica. Sono stati effettuati numerosi sopralluoghi con l'obiettivo di individuare gli itinerari più adatti, privilegiando percorsi con adeguate condizioni di sicurezza, dislivelli contenuti e un impegno fisico compatibile con la natura dell'esperienza, ed escludendo i tratti maggiormente impegnativi o esposti.

Le prime esperienze hanno permesso di sperimentare la pratica con gruppi diversi, comprendendo anche utenze specifiche (come quella organizzata per l'Ordine degli infermieri). Successivamente l'attività è stata progressivamente strutturata e inserita nella programmazione del Parco, arrivando a proporre indicativamente quattro appuntamenti ogni anno, distribuiti tra la primavera e l'inizio dell'estate e tra la fine dell'estate e l'autunno. Le esperienze proposte sono state studiate ponendo una particolare attenzione al momento dell'anno in cui venivano svolte, cercando di "sintonizzare" le sensazioni percepite individualmente dai partecipanti alle suggestioni che l'ambiente naturale proponeva in quel momento. Si è scelto anche di condividere con i partecipanti la regola di "Disconnettersi" dalla tecnologia per la durata del percorso, così da potersi connettere più liberamente e con meno distrazioni con la natura e con i propri sensi.

Un elemento particolarmente significativo è rappresentato dal riscontro dei partecipanti. Le esperienze sono state accolte con grande interesse e partecipazione e hanno generato frequentemente sensazioni riferite di rilassamento, benessere, maggiore consapevolezza e desiderio di ripetere l'esperienza. Molti partecipanti hanno inoltre espresso gratitudine per la possibilità di vivere gratuitamente un'esperienza di questo tipo all'interno di un'area protetta di straordinario valore naturalistico.

Queste osservazioni, pur non potendo essere considerate equiva-



la narrazione

lenti a una valutazione sperimentale dell'efficacia, rappresentano una testimonianza significativa dell'interesse e del valore percepito dai partecipanti.

L'esperienza di Portofino suggerisce così una prospettiva più ampia: i parchi naturali possono diventare luoghi privilegiati non soltanto per la conservazione della biodiversità e per l'educazione ambientale, ma anche per la promozione della salute. In una società caratterizzata da crescente urbanizzazione, sedentarietà e stress, offrire alle persone occasioni strutturate e sicure di contatto con la natura significa restituire valore a una relazione antica, oggi sostenuta da evidenze scientifiche.

La foresta, in questa prospettiva, non è soltanto uno spazio da attraversare. Può diventare uno spazio nel quale fermarsi, ascoltare, respirare e recuperare una dimensione di equilibrio tra persona e ambiente.

Alessandra Bruzzone

Riferimenti bibliografici

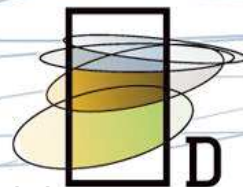
Kotera Y., Richardson M., Sheffield D. (2020), Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: a Systematic Review and Meta-analysis, *International Journal of Mental Health and Addiction*.

Antonelli M., Barbieri G., Donelli D. (2019), Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis, *International Journal of Biometeorology*, 63, 1117–1134.

Ideno Y. et al. (2017), Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis, *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17, 409.

Antonelli M., Donelli D., Carlone L., Maggini V., Firenzuoli F., Bedeschi E. (2022), Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on individual well-being: an umbrella review.

Meneguzzo F., Zabini F. (a cura di) (2022), *Terapia Forestale 2*, CNR Edizioni, in collaborazione con CAI.



Dementia Friendly Community in Valchiusella

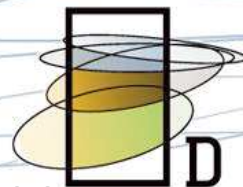
di Roberta Clara Zanini

Le aree montane italiane sono attraversate da processi demografici che le rendono un osservatorio privilegiato per riflettere sul welfare futuro.



Al dinamismo migratorio che non di rado controbilancia lo spopolamento storico (Uncem 2025) si contrappone l'invecchiamento delle popolazioni residenti in quota. In questi contesti la marginalità territoriale, intesa non come mera distanza chilometrica ma come esito di dinamiche sociali, politiche e di accesso ai servizi (Varotto 2020; Carrosio 2019), rende critica la presa in carico delle persone con declino cognitivo: la rarefazione delle reti familiari, la dispersione degli insediamenti e l'erosione della medicina di prossimità aggravano l'isolamento che la demenza già di per sé produce.

È in uno scenario di questo tipo che si colloca la nascita della Dementia Friendly Community Valchiusella, in Piemonte. Percorrere la Valchiusella significa attraversare uno spazio più dilatato di quanto i pochi chilometri da Ivrea lascerebbero immaginare: borgate sfrangiate lungo i versanti, e distanze che si misurano spesso nella difficoltà di raggiungere i servizi primari. In questa trama discontinua prende corpo una tra le prime declinazioni esplicitamente rurali di un modello sviluppato da Alzheimer's Society in Gran Bretagna, in contesti urbani dalle geometrie ben più compatte, e approvato in Italia nel 2016 grazie alla Federazione Alzheimer Italia, che ne cura oggi il coordinamento nazionale tramite Dementia Friendly Italia. Una "comunità amica" è un territorio – una città, o una sua porzione – in cui le persone con demenza sono riconosciute, comprese e messe in condizione di continuare ad "abitare" la propria comunità, attraverso un cambiamento culturale che investe cittadini, esercizi, categorie professionali e istituzioni. Il modello previsto – tavolo promotore, referente locale, ascolto delle persone con demenza, sensibilizzazione diffusa – immagina però una comunità di piazza, attraversabile a piedi in pochi minuti. Trapiantare questo disegno nella Valchiusella significa, invece, misurarsi con una comunità che si articola in un arcipelago di otto amministrazioni comunali, che a loro volta tengono insieme un nu-

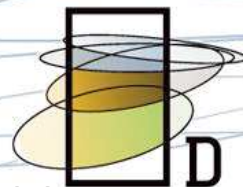


la narrazione

mero ben più alto di paesi e borgate sparse a quote diverse, in cui l'invecchiamento della popolazione si delinea in modo particolarmente evidente. La DFC Valchiusella non è nata come protocollo calato dall'alto, ma piuttosto come prosecuzione di un progetto di ricerca-azione, il Laboratorio Valchiusella – LaVàl, che dal 2018 accoglie sul campo tirocinanti di Infermieristica dell'Università di Torino, guidandoli nel complesso lavoro di comprensione dei bisogni di salute espressi da chi abita i territori montani (Zanini 2023). In questo spazio di osservazione partecipante il tema della memoria e della sua perdita è emerso come uno dei nodi più sentiti. In questa cornice le due Società Operaie di Mutuo Soccorso di Brosso e Drusacco, eredi di una storica tradizione mutualistica, hanno promosso la costituzione di una nuova Società di Mutuo Soccorso di valle, con l'obiettivo di sostenere la nascita della DFC e dare forma – e forza – alla creazione di un tessuto partecipato composto da soggetti istituzionali – sanitari e amministrativi – e dalle molteplici associazioni della valle.

Osservare la nascita di questa comunità amica significa cogliere come la lotta allo stigma verso la demenza non significhi solo formare gli esercenti della valle e più in generale la popolazione locale, ma debba fare concretamente i conti con la dispersione dell'abitare montano. La DFC diventa allora non solo un attore a sostegno delle persone con demenza, ma anche e soprattutto un processo di attivazione comunitaria, un tentativo di ricomporre una prossimità capace di supportare le famiglie e i caregiver nella gestione della fatica che il lavoro di cura produce. Una recente indagine etnografica in Valchiusella ha restituito senza sconti il burden, reso qui più gravoso dalla dispersione territoriale, che grava su chi si prende cura: figlie che tornano a vivere nella casa d'infanzia per non lasciare sola la madre rimasta vedova, mogli che si affiancano al marito nell'accudimento della suocera, figli che, esasperati da un sistema sanitario percepito come lontano e frammentato, finiscono per farsi carico, quasi da soli, dell'intero percorso di cura di entrambi i genitori (Zanini, Campagna, Volta 2025).

L'importanza di questa esperienza, sebbene ancora nelle prime fasi, non sta tanto nell'aver portato in valle un modello urbano, quanto nell'averlo reso lo strumento per rimettere in circolo e consolidare esperienze di mutualità già radicate in un territorio, la Valchiusella, in cui pratiche di cura informali, mutualistiche, comunitarie e istituzionali si intrecciano in una rete diffusa, i cui molteplici nodi contribuiscono a costruire uno strumento sociale e



la narrazione

culturale essenziale per rivendicare il diritto alla salute e all'abitare nelle terre alte.

Roberta Clara Zanini, Università degli Studi di Torino

Riferimenti bibliografici

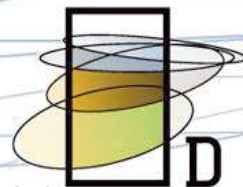
Carrosio G. (2019), *I margini al centro*, Roma, Donzelli.

UNCEN (2025), *Rapporto Montagne Italia 2025*, Soveria Mannelli, Rubbettino.

Varotto M. (2020), *Montagne di mezzo*, Torino, Einaudi.

Zanini R.C. (2023), *Antropologia del e nel welfare in una valle della montagna piemontese*, «Antropologia», X, 2, pp. 127-141.

Zanini R.C., Campagna A., Volta M. (2025), *Invecchiare in una valle del Nord Italia: le reti di cura informali in un sistema di welfare che cambia*, «Journal of Alpine Research | Revue de Géographie Alpine», 113-1.



Piante alpine, saperi e benessere: il caso del Briançonnais

di Emma Brunet

Il Briançonnais, territorio alpino di alta quota delle Hautes-Alpes al confine tra Francia e Italia, si caratterizza per una flora particolarmente ricca e diversificata.

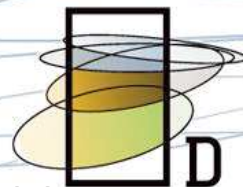


Vi si trovano numerose piante medicinali, aromatiche e alimentari (arnica, g n pi, genziana, timo serpillio, achillea, borragine, malva, altea, issopo, ortica), conifere (larice, pino cembro, pino silvestre, ginepro) e piccoli frutti selvatici come mirtillo, cinorrodo e sambuco. Fin dalla preistoria queste piante sono state raccolte, trasformate e utilizzate, come attestano vestigia archeologiche e fonti antiche, costituendo una risorsa essenziale per la sopravvivenza e l'organizzazione sociale delle comunit  di montagna.

Fino alla met  del XX secolo, l'isolamento geografico e il limitato accesso alle cure rendevano la farmacopoea vegetale centrale nella vita quotidiana. I saperi locali permettevano di rispondere ai bisogni di salute attraverso una grande variet  di trattamenti interni ed esterni – ingestione diretta, tisane, decotti, macerazioni, inalazioni, clisteri, frizioni, cataplasmi, bagni, fumigazioni, mazzi odorosi e unguenti – basati su piante locali e trasmessi oralmente. Queste pratiche erano considerate fondamentali per la sopravvivenza e l'autonomia delle famiglie.

Dopo il 1945, con lo sviluppo della medicina moderna e l'evoluzione delle condizioni di vita, tali usi sono progressivamente diminuiti. Tuttavia, negli ultimi decenni, si assiste a una forte rielaborazione di questi saperi attraverso un artigianato vegetale contemporaneo profondamente ancorato al territorio. Nel Briançonnais e nelle zone limitrofe, artigiani e aziende agricole trasformano oggi piante locali in tisane, balsami, macerati oleosi, idrolati, oli da massaggio, cosmetici naturali e saponi artigianali, adattati alle condizioni specifiche della vita in montagna (freddo, siccit , sforzo fisico, recupero).

Queste pratiche rispondono a una ricerca di benessere globale, che comprende il corpo, i sensi e la relazione con l'ambiente. Per gli utilizzatori, contribuiscono a una cura quotidiana pi  dolce, preventiva e coerente con il clima alpino. Per gli artigiani, rappresentano un rapporto al lavoro significativo, non delocalizzabile, compatibile con i ritmi naturali e fondato su una conoscenza fine delle risorse locali. A livello territoriale, favoriscono la permanenza di attivit  economiche in montagna, la diversificazione e la valoriz-



la narrazione

zazione di competenze specifiche, partecipando alla vitalità delle vallate al di là della sola stagione turistica.

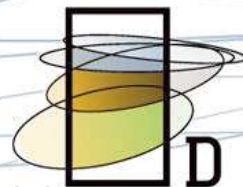
Parallelamente, l'artigianato alimentare vegetale conosce un rinnovato sviluppo. Storicamente, nutrirsi e curarsi erano pratiche inseparabili; oggi questa continuità si esprime attraverso tisane, aceti aromatici, sali, idrolati culinari, gelatine di fiori, confetture di frutti selvatici, sciroppi e bevande tradizionali come il *génépi*. Queste produzioni promuovono un'alimentazione stagionale e consapevole, rafforzano l'autonomia economica locale e contribuiscono alla resilienza del territorio. La presenza crescente di piante locali nella ristorazione testimonia inoltre una dinamica di mediazione culturale tra paesaggio, prodotto e piatto.

Un'attenzione crescente è rivolta anche alla raccolta sostenibile, alla regolazione degli usi e all'impatto dei cambiamenti climatici sulla flora alpina. Gli artigiani sviluppano pratiche rispettose delle risorse, adattando calendari di raccolta, quantità e tecniche, e contribuendo a una gestione più consapevole degli ecosistemi.

Dopo le forti interruzioni del XX secolo, la trasmissione dei saperi legati alle piante assume nuove forme. Accanto a una trasmissione familiare ormai rarefatta, artigiani e collettivi propongono laboratori, corsi e passeggiate etnobotaniche rivolti sia agli abitanti sia ai visitatori. Questi momenti di trasmissione privilegiano l'esperienza diretta: riconoscimento delle piante, raccolta rispettosa, essiccazione e trasformazione, favorendo una riappropriazione concreta e accessibile dei gesti.

Nel Briançonnais, tali trasmissioni sono spesso ibride e non limitate alla sola botanica. Le conoscenze sulle piante sono integrate a una lettura più ampia del territorio alpino, che include geologia, fauna, stagionalità e pratiche escursionistiche. Alcune iniziative associano così la trasmissione dei saperi vegetali all'esperienza del cammino, al soggiorno in rifugio o alla scoperta gastronomica, rafforzando un rapporto sensibile e diretto con l'ambiente di montagna. Il Giardino botanico alpino del Lautaret, situato a oltre 2100 metri di altitudine, svolge in questo contesto un ruolo centrale come luogo di studio, divulgazione e mediazione tra ricerca scientifica, pratiche artigianali e cultura territoriale.

Emma Brunet, Politecnico di Torino



Breve lezione di meraviglia, al di là della montagna

di Alberto Di Gioia, Sonia Doronzo, Paola Gino

Una comunità, a scuola come altrove, è in cerchio. La nostra società non è in cerchio. La montagna può aiutarci a stringere altre mani.



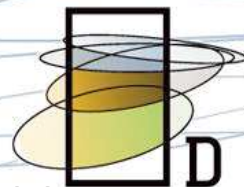
Contrariamente agli stereotipi urbani che l'hanno dipinta come terra di arretratezza o - secondo la fortunata definizione di Leslie Stephen - come mero "terreno di gioco dell'Europa", le terre alte hanno custodito storicamente una fitta trama educativa un tempo anche a più intensa scolarizzazione delle aree di pianura, dalle scuole di borgata valdesi promosse dal generale Beckwith fino alle esperienze comunitarie di base. La fase industriale ha tuttavia progressivamente desertificato questo tessuto, "pianurizzando" le valli e riducendo la montagna a consumo o a spazio desertificato.

Integrare oggi la montagna nella didattica non significa semplicemente organizzare una gita scolastica fuori porta, ma ripensare lo spazio educativo attraverso la geografia emozionale e la cognizione incarnata (embodied cognition). Fare scuola di immaginazione e di esperienza.

Il caso specifico delle Alpi permette di approfondire la costruzione dell'idea di comunità paesaggistiche come un processo complesso plasmato da fattori storici, culturali, geografici e sociali. Riproponibile, come metodologia, nelle realtà educative coinvolgibili nelle costruzioni di reti territoriali. È però importante evitare uno sguardo eccessivamente romantico e idilliaco, promuovendo approcci caratterizzato dalle metodologie emozionali e costruzione di comunità, in una geografia come pratica di ri-orientamento (socio-culturale) che scopra il mondo dai diversi punti di vista - anche non umani, degli altri viventi.

Il viaggio educativo è multisensoriale. Inizia con il potere evocativo dei suoni. L'ascolto diventa uno strumento per allenare la concentrazione e immergersi in mondi narrativi. Attraverso il disegno libero, possiamo tradurre in immagini le sensazioni e le emozioni suscitate dal suono di un bosco alpino, lasciando volare la mente verso scenari immaginari. Costruire un gioco con i disegni all'aperto. Inventare storie.

Un momento che funziona bene dopo questa impostazione infatti è il disegno libero dopo l'ascolto del bosco. Una bambina con bisogni educativi speciali che chiede se può disegnare davvero ciò che la sua mente vede, oppure se deve rispettare le convenzioni della realtà.

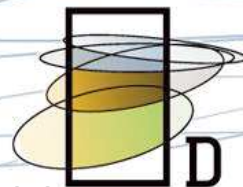


la narrazione

Sognare di essere una farfalla. Fluttuare nell'aria come un petalo, felice di fare quel che si vuole senza consapevolezza. Sono io a essere come una farfalla o è la farfalla che sogna di essere come me? Il dilemma, ai confini della realtà, fu già del filosofo taoista Chuang Tzu, nel IV sec. a.C. Trasformarsi in uccelli. Parlare come loro. L'anima umana risiede da tempi immemorabili nello spirito della foresta e degli altri animali, come ancora sanno interpretare gli sciamani yanomami, o sapeva Alce Nero al tempo del genocidio Lakota. Noi l'abbiamo scordato, posto che poi cerchiamo di insegnare la sostenibilità come concetto, senza pensare che una società in coda per vivere, che non ha mai tempo, non imparerà mai, senz'anima, a come con-vivere con tutte le foreste della Terra. Quel dilemma però è sentito da tutti i bambini. Disegnare il mondo o il proprio mondo, aprire una porta: realizzare un "Bosco incantato" dai colori speciali, scelti apposta, anche se chi disegna - nella cosiddetta dimensione dei bisogni speciali - non ha mai usato prima colori per disegnare. O parole per raccontare, se in presenza di un mutismo selettivo.

Per la prima volta, i colori prendono vita. Una bambina descrive il proprio stato d'animo durante l'ascolto come "grande felicità". Il disegno diventa per lei un linguaggio autentico, un modo di esprimere un'interiorità che altre forme di apprendimento tendono a lasciare inespressa.

Le Alpi sono ricche di storie, miti e leggende che intrecciano realtà e fantasia. Questi racconti tradizionali - fiabe sul lupo e sui minatori - diventano un punto di partenza per considerare il territorio da prospettive diverse. L'attività invita a esplorare la geografia con un approccio creativo, mescolando elementi fantastici e reali per creare nuove narrazioni. Il gioco diventa così uno strumento educativo con laboratori che utilizzano le parole per creare testi originali ispirati alle montagne. Un esempio è il laboratorio sul vocabolario geografico, dove i bambini approfondiscono il lessico in modo interattivo. Un'altra attività coinvolgente è la creazione di un proprio gioco narrativo ispirato al famoso Dixit, che unisce immagini e parole. Infine, il "racconto collettivo" promuove la collaborazione e il dialogo, trasformando la narrazione in un esercizio di democrazia. La geografia si intreccia con la filosofia attraverso l'analisi della favola La mappa di Ermanno Bencivenga. Questo approccio stimola il pensiero critico, che viene ulteriormente sviluppato attraverso discussioni filosofiche e dibattiti liberi. Le tecnologie di realtà aumentata aprono nuove prospettive per esplorare il territorio: attraverso mappature tridimensionali e teatri geografici, i bambini possono osservare il mondo da punti di vista inediti, ampliando la loro comprensione geografica. Infine le esperienze sul campo completano il percorso didattico per arricchire la conoscenza del territorio e sti-



la narrazione

molare anche un legame emotivo con la geografia dei luoghi.

Il segreto, se così si può chiamare, sta nel tipo di esperienza proposta. L'apprendimento passa dai sensi e dall'emozione, costruire un significato condiviso intorno a qualcosa di nostro. Dove le emozioni, come insegnano le scienze cognitive, consolidano la memoria e rendono duraturo il sapere. Ma c'è di più: in un laboratorio non esiste un solo modo giusto di partecipare. Si può disegnare, scrivere, raccontare, giocare, osservare, camminare. E questa pluralità è la vera inclusione, perché offre a ciascun bambino la possibilità di entrare dalla porta che meglio sa aprire.

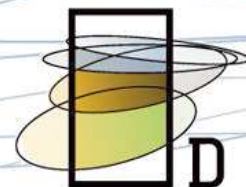
Alla fine del percorso, molti alunni scoprono non solo i nomi delle montagne, ma di essere in relazione con loro: stupore, meraviglia, e per alcuni qualcosa che somiglia all'inizio di un amore. Il racconto, il gioco e la natura fanno quello che le interrogazioni nozionistiche non potrebbero mai fare: fanno sentire la montagna cara a tutti. Ma più estesamente il nostro mondo - estensivamente a tutto ciò che non è ancora stato scoperto del mondo.

Vivere e fare scuola in montagna - sia per i bambini che vi abitano stabilmente sia per i piccoli in visita temporanea - apre a una dimensione educativa radicalmente diversa da quella urbana. Non è solamente per un fattore ambientale, o spaziale: si tratta di vivere un contesto più intensamente relazionale. Quando questo orizzonte si incrocia con la disabilità e i Bisogni Educativi Speciali (BES), l'ambiente montano e le sue micro-comunità svelano una trama relazionale unica, fatta di opportunità di inclusione ma anche di specifici nodi critici.

Vivere e studiare in montagna significa abitare geografie percettive profondamente differenti: chi cresce tra le pendici e i pendii montani sviluppa una consuetudine fisica e viscerale con il paesaggio, come spontanea capacità di adattamento ai ritmi naturali e stagionali trasformando la natura - un ruscello, una nevicata, un sentiero in pendenza - in un parco giochi e in un educatore invisibile che modella l'identità. Raramente vengono usati i parchi gioco con attrezzature, anche quando esistono come nei parchi di città.

Anche questo ambito comunitario, tuttavia, custodisce una duplice anima. Da un lato, la prossimità e la quiete sensoriale offrono un rifugio prezioso per la neurodivergenza, riducendo gli stimoli cafonici dei contesti urbani e rendendo molto più difficile "girarsi dall'altra parte" di fronte alla fragilità. Dall'altro, la forte visibilità sociale dei piccoli centri porta con sé il rischio del conformismo: il peso delle apparenze e il timore del giudizio possono spingere le famiglie a celare le difficoltà meno evidenti, rendendo più faticoso l'accoglimento autentico dell'individualità.

Alberto Di Gioia, Sonia Doronzo, Paola Gino



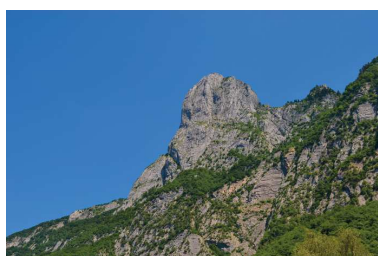
la narrazione



Le erbe al confine. Un valore e una Accademia dedicata

di Eleonora Dal Col

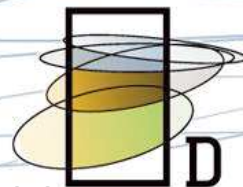
Timau, ultimo centro abitato prima del Passo di Monte Croce Carnico, è una frazione di circa trecento abitanti nel comune di Paluzza, a un'oretta di corriera da Tolmezzo seguendo il corso del Bût.



Il passo di Monte Croce Carnico segna il confine tra la Carnia e la Carinzia austriaca ed è proprio sul passo che trova sede il ristorante Al Valico Carnico, dove Fabrizio Damiano Casali, chef di cucina alpina, originario del posto e ideatore dell'Accademia delle Erbe di Montagna, lavora da circa tre anni, scegliendo di costruire qualcosa di più di una cucina. Le erbe sono al centro di tutto e Fabrizio fa risalire il primo contatto alla propria infanzia: nei prati intorno a Timau che oggi sono diventati boschi, si divertiva a riconoscere le piante che aveva osservato su un manuale del padre, appassionato della materia. Quell'interesse è rimasto in sospeso per anni, poi è riemerso durante un tirocinio al ristorante Salon di Piano d'Arta, riferimento storico per la cucina tipica carnica. Lì le erbe del territorio erano già protagoniste della tavola.

In Carnia la cultura delle erbe spontanee ha radici profonde. Le comunità montane hanno sempre saputo trasformare le risorse disponibili: le erbe sono state medicina, materia prima per alcune lavorazioni, fonte di colore per la tessitura e, soprattutto, alimento. In un territorio povero, devastato da due guerre mondiali, la sopravvivenza dipendeva anche da ciò che cresceva nei prati. Fino a pochi decenni fa erano più di cento le specie utilizzate, un sapere custodito dalle donne e trasmesso di generazione in generazione nelle minestre, nelle frittate, nei contorni lessati o passati in padella. Persino i cjarsons, il piatto della festa per eccellenza, nella loro infinita varietà di ricette familiari gelosamente custodite, hanno sempre le erbe come filo conduttore. E le erbe erano anche merce di scambio: i cramars, i venditori ambulanti carnici, le portavano con loro nei viaggi invernali verso Austria, Germania e regioni dell'Europa orientale.

Questa cultura non si è mai interrotta, ma rischiava di perdersi. Per questo a gennaio 2026 lo chef Fabrizio ha fondato l'Accademia delle Erbe di Montagna, con l'obiettivo di riunire le competenze di chef, erboriste e una foodblogger che lavorano a cavallo del confine tra Timau, il passo e i primi borghi della Carinzia. Il confine, in questo progetto, non separa: unisce e mette a confronto. A pochi



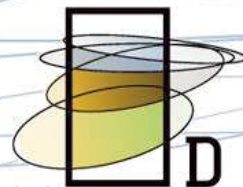
la narrazione

chilometri di distanza in linea d'aria, la stessa erba può avere usi diversi, nomi diversi, significati diversi. Ed è proprio da quella differenza che nasce lo scambio tra gli esperti dell'Accademia, che possono tornare a casa con nuove nozioni imparate dai loro vicini di casa.

I corsi dell'Accademia prevedono uscite guidate dalle erboriste sui versanti italiano e austriaco, per imparare a riconoscere le piante, capirne le proprietà e raccoglierle a mano. Si cammina insieme su entrambi i lati del confine, si confrontano nomi e usi, si ascoltano storie diverse legate alle stesse piante e le erboriste ne evidenziano le proprietà che portano benefici. Poi è il turno dello chef Fabrizio: con le erbe appena raccolte, costruisce un menù gourmet al ristorante sul passo. Non una dimostrazione tecnica, ma un modo di restituire al territorio ciò che viene prelevato dal territorio stesso trasformando la conoscenza in una tavola condivisa. La stessa logica governa la cucina quotidiana al Valico Carnico. Il latte arriva ogni sera da una fattoria biologica austriaca e viene lavorato direttamente in cucina, dove diventa burro, ricotta e altri prodotti. La farina viene da mulini austriaci o della bassa friulana. Le erbe si raccolgono dai prati intorno al ristorante, un supermercato a cielo aperto che si può frequentare quando si vuole, anche pochi minuti prima di iniziare a preparare i suoi piatti. Scegliere fornitori vicini non è solo una questione di qualità: è un modo di costruire relazioni con il territorio e con chi lo abita, di sapere esattamente cosa arriva in cucina e perché. Cucinare così significa imparare a rispettare la stagionalità: non tutte le erbe si possono raccogliere in ogni periodo, e alcune possono essere sfruttate in più fasi della loro crescita. Seguire questa trasformazione lungo l'arco dell'anno è, per lo chef Fabrizio, una delle parti più ricche del lavoro.

C'è qualcosa di profondamente legato al benessere: conoscere ciò che si mangia, sapere da dove viene, capire in quale stagione cresce e come è stato raccolto è un modo di stare nel territorio, di abitarlo e viverlo davvero. Le erbe di Timau sono la memoria di un luogo che ha saputo nutrirsi di ciò che aveva e ritrovarle in un piatto gourmet sul passo di Monte Croce Carnico, condiviso con persone che arrivano da entrambi i lati del confine è una forma di continuità che fa bene, anche senza saperlo spiegare del tutto.

Eleonora Dal Col, Politecnico di Torino



Il Progetto Winhealth

di Elena Sandri

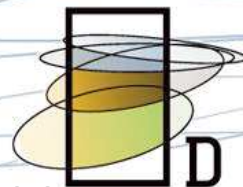


Il progetto europeo WinHealth, nato con l'obiettivo di studiare scientificamente le potenzialità dell'ambiente alpino e trasformarle in proposte turistiche capaci di mettere al centro la salute, la qualità della vita e il rapporto con il territorio, rappresenta una delle best practice del Programma Interreg V-A Italia-Austria 2014-2020.

L'iniziativa nasce dalla volontà di valorizzare in modo integrato le caratteristiche naturali dell'ambiente alpino — dalla qualità dell'aria all'altitudine, dal paesaggio all'esposizione solare — insieme al patrimonio culturale e alle opportunità offerte dallo sport e dalle attività all'aria aperta. L'obiettivo era sviluppare una nuova proposta di turismo della salute, orientata al recupero psicofisico, alla prevenzione e alla promozione di stili di vita sani e consapevoli.

Alla base di WinHealth vi è una visione della montagna come luogo da vivere con lentezza e consapevolezza: attraversare i boschi a passo tranquillo, respirare aria pulita, cercare la luce nelle giornate invernali, lasciare il telefono in tasca e riscoprire il valore del silenzio. Questa visione si inseriva in un momento in cui il cambiamento climatico stava già mettendo in discussione un modello di turismo invernale costruito per decenni attorno alla certezza della neve. Fin dall'origine, WinHealth ha quindi cercato di affrontare la necessità di diversificare l'offerta turistica non limitandosi a individuare alternative allo sci nei periodi di scarso innevamento, ma promuovendo un modo diverso di interpretare e vivere la montagna. Diversificare significava, infatti, riconoscere e valorizzare risorse disponibili indipendentemente dalla stagione sciistica: il paesaggio, i boschi, la qualità dell'aria, l'altitudine, la luce naturale, le attività all'aperto, il patrimonio culturale e, soprattutto, la relazione con i territori e le comunità locali. Elementi spesso considerati semplicemente come lo sfondo dell'esperienza turistica venivano così reinterpretati come vere e proprie risorse per il benessere e la salute.

In questo contesto prese forma WinHealth: un progetto finanziato nell'ambito del Programma Interreg V-A Italia-Austria 2014-2020, che ha coinvolto otto partner italiani e austriaci e un'ampia rete di operatori, amministratori e stakeholder locali. L'obiettivo era trasformare le caratteristiche e le risorse dell'ambiente alpino in una proposta turistica innovativa, capace di coniugare benessere, attività fisica, prevenzione, qualità della vita e conoscenza del territorio.



Dalla montagna salutare alla salute in montagna

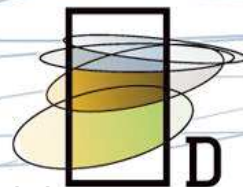
L'intuizione che frequentare la montagna potesse contribuire al benessere era antica. Partendo da questa consapevolezza, WinHealth ha studiato scientificamente i benefici delle attività outdoor e indoor e delle caratteristiche dell'ambiente alpino sul benessere fisico e mentale, con particolare attenzione all'attività invernale, i cui effetti sono stati verificati dalla Paracelsus Medical University di Salisburgo. I risultati di questo percorso di ricerca hanno trovato una concreta applicazione anche nello sviluppo di un'App - iQOLC – Intercultural Quality of Life Comic - che consente a chiunque di effettuare autonomamente e gratuitamente una propria autovalutazione della qualità della vita correlata alla salute.

Inoltre, in linea con la definizione di salute dell'OMS come "uno stato di benessere fisico, psichico e sociale e non solo di assenza di malattia", il Progetto ha promosso l'attività fisica come strumento di prevenzione e cura, valorizzando il concetto di "prescrizione dell'esercizio fisico come terapia" (vedi anche ambulatorio di Medicina di Montagna dell'ASS 3 della Regione FVG).

La Carnia come laboratorio

È sul territorio che la ricerca di WinHealth ha trovato la sua applicazione più concreta. In Carnia, e in particolare nei Comuni di Sutrìo, Arta Terme, Ravascletto e Ovaro, nell'area dello Zoncolan, il progetto ha coinvolto direttamente amministratori, operatori turistici e servizi alla persona. L'approccio adottato è stato quello della co-progettazione, attraverso il coinvolgimento diretto di coloro che vivono e operano sul territorio, con l'obiettivo di trasformare le risorse già disponibili in esperienze in grado di rispondere a una domanda turistica in continua evoluzione. Il percorso, guidato da esperti del settore, ha previsto un'analisi SWOT e l'esame dei principali flussi strategici — attività, profilo dei visitatori, strumenti e servizi, periodi di fruizione — facendo emergere, al contempo, la necessità di rafforzare la formazione degli operatori, sperimentare nuove modalità di marketing interno e di promozione congiunta, valorizzare i principi della new frugal e consolidare la governance della destinazione.

Da questo percorso nacquero quattro proposte: "Zoncolan – La SPA diffusa", "Connessi, senza rete", "Impara a respirare" e "Non di solo sci vive l'uomo". Quattro titoli che raccontavano altrettanti modi di vivere la montagna in inverno. C'era l'idea del territorio come una grande SPA diffusa, nella quale natura, servizi e paesaggio concorrevano al benessere. C'era la possibilità di disconnettersi dalla rete per riconnettersi con se stessi, con gli altri e con l'ambiente. C'era il respiro, inteso come gesto semplice attraverso

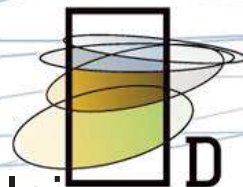


la narrazione

il quale rallentare e recuperare attenzione verso il proprio corpo. E c'era, infine, una montagna che non si esauriva nello sci e che proponeva attività ed esperienze anche a chi cercava un rapporto diverso con l'inverno.

In un mondo nel quale tutto sembrava chiedere velocità, la montagna poteva diventare uno spazio di decompressione. Una passeggiata nel bosco era movimento, ma anche tempo. Il silenzio sottraeva rumore alla quotidianità. La luce naturale dei mesi invernali diventava una risorsa preziosa e l'attività all'aperto favoriva l'esposizione alla luce solare e la sintesi della vitamina D, importante per la salute delle ossa. Erano elementi semplici, quasi ordinari per chi viveva la montagna. La novità stava nel metterli in relazione, leggerli attraverso la ricerca e trasformarli in un'esperienza turistica strutturata. La sfida diventava allora quella di trasformare la qualità dell'esperienza nel vero prodotto turistico. WinHealth ha accompagnato questo percorso con un piano di marketing e un modello di business, mettendo a disposizione degli operatori turistici le proposte sviluppate e creando le condizioni perché la diversificazione potesse diventare una concreta opportunità di sviluppo per imprese, operatori e comunità. A completamento del Progetto è stata sviluppata anche una campagna di comunicazione dedicata alle testate di settore: "Sarò al 100%". Il claim metteva al centro il turista, protagonista consapevole delle proprie scelte, alla ricerca di autenticità e di un'esperienza capace di ricaricare energie e benessere. "Sarò" richiamava inoltre le iniziali delle quattro località coinvolte nel progetto – Sutrio, Arta Terme, Ravascletto e Ovaro – e quelle delle quattro dimensioni dell'offerta turistica: Sport, Acque termali, Ristorazione e Ospitalità. Il messaggio è stato pubblicato su diverse riviste a diffusione nazionale, tra cui Riza Psicosomatica, Montagne360, Stil'è e Meridiani Montagna – Speciale Outdoor.

Elena Sandri



la cura delle Alpi

*a cura della Commissione Internazionale
per la Protezione delle Alpi-Cipra*



Quando le Alpi hanno la febbre

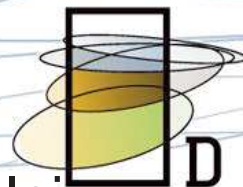
Maya Mathias-Seger, Michael Gams

Le conseguenze della crisi climatica si fanno sentire sempre più chiaramente, con gravi ripercussioni sulla salute.



Ondate di calore, siccità e incendi boschivi hanno caratterizzato l'estate del 2026 in Europa. Per il Nord Italia, la Francia, alcune zone della Germania meridionale, l'Austria, la Slovenia e la Svizzera è stata addirittura l'estate più calda dall'inizio delle rilevazioni, con temperature record in tutta l'area alpina. Il caldo rappresenta un forte stress per l'organismo e può causare problemi cardiovascolari, disidratazione, colpi di calore e un aumento dei decessi. Secondo i dati di EuroMono, in Europa sono morte oltre 30.000 persone a causa del caldo. L'aumento delle temperature favorisce, inoltre, la diffusione di malattie tropicali e subtropicali trasmesse dalle zanzare, come ad esempio la malaria o la febbre dengue. Mentre le giornate di neve e gelo diminuiscono complessivamente, i periodi di crescita delle piante si allungano e con essi anche la stagione delle allergie. Sono in aumento anche gli eventi meteorologici estremi come tempeste, valanghe, piogge intense con colate detritiche, frane e inondazioni. Questi eventi rappresentano un pericolo diretto per la vita e possono causare disturbi psichici quali stress, stati d'ansia e depressione. Per questo motivo, la tutela del clima è anche tutela della salute.

Per la dottoressa svizzera Bea Albermann una cosa è certa: «La crisi climatica è la più grave emergenza sanitaria del nostro tempo». Per questo motivo, secondo la Albermann, tutti dovrebbero trattarla come tale. Le condizioni del pianeta Terra, inteso come paziente, sono critiche e la febbre sta salendo. Tuttavia, invece di cadere in uno stato di paralisi da shock, occorre agire e prestare soccorso il più rapidamente possibile. Per salvare vite umane, non è necessario che tutti studino medicina, ma che tutti proteggano il clima. Ciò ha anche un effetto positivo sulla salute: andare in bicicletta invece che in auto, ad esempio, non solo riduce le emissioni e il rumore, ma previene anche gli infarti. Una dieta a base vegetale riduce le emissioni e, allo stesso tempo, il rischio di cancro. Dopo aver prestato i primi soccorsi, è importante cercare aiuto il più rapidamente possibile, perché ogni secondo è prezioso,



la cura delle Alpi

secondo Albermann. Nel caso della crisi climatica, ciò significa unirsi ad altre persone e impegnarsi insieme per un cambiamento sostenibile.

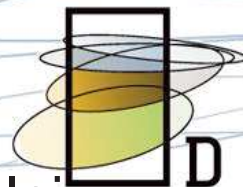
Rendere le strade a misura di clima, considerare le aree urbane come spugne e ridurre le isole di calore: nelle Alpi esistono numerose iniziative e progetti che si impegnano a favore di una maggiore salute e della protezione del clima. La progettazione degli spazi urbani influenza la qualità della vita e il microclima, con ripercussioni sulla salute e sui comportamenti di mobilità della popolazione. Nel progetto KLuGE Strassen, ad esempio, i partner provenienti da Svizzera, Liechtenstein e Austria hanno sviluppato un nuovo metodo che tiene maggiormente conto degli aspetti ambientali e sanitari nella progettazione delle ristrutturazioni stradali. Gli spazi verdi naturali non solo possono attenuare il calore o le piogge intense, ma anche migliorare la qualità dell'aria e offrire spazio per l'attività fisica e il relax.

L'ufficio di urbanistica Prostoroz ha invitato gli abitanti della capitale slovena, Lubiana, a votare i cosiddetti "hotspot", ovvero i luoghi che in estate percepiscono come particolarmente caldi. L'analisi delle circa 700 risposte ha rivelato che, a causa del caldo, in estate le persone scelgono percorsi più lunghi, evitano determinati luoghi della città o utilizzano l'auto. Prostoroz ha elaborato proposte di miglioramento e le ha presentate all'amministrazione comunale.

L'esempio di Villach, in Austria, mostra come tali risultati possano essere tradotti in misure concrete. Seguendo il principio di una spugna, la città ha piantato alberi lungo un asse di un chilometro e mezzo. Oggi questi alberi offrono ombra, rinfrescano l'ambiente circostante, assorbono sostanze inquinanti e CO2 e immagazzinano una grande quantità d'acqua. Affinché le loro radici trovassero spazio a sufficienza, strade e piazze sono state deimpermeabilizzate e il sottosuolo è stato arricchito con pietre, ghiaia e terriccio compostato. Gli alberi possono così interconnettersi sottoterra, seguendo il modello di una foresta. Progetti simili sono stati realizzati anche dalle città di Graz, Zurigo e Trento.

Il potere curativo delle Alpi

Oltre ai rischi per la salute derivanti dalla crisi climatica, la regione alpina offre anche un enorme potenziale in termini di benessere. «Le montagne hanno un effetto positivo sulla nostra salute», sostiene Arnulf Hartl dell'Università di Medicina Paracelsus di Sali-



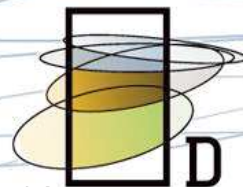
la cura delle Alpi

sburgo. L'attività fisica, come l'escursionismo o il ciclismo praticati a diverse altitudini, rafforza ad esempio il sistema immunitario e cardiovascolare e previene il mal di schiena e il diabete. Le passeggiate nella natura riducono gli ormoni dello stress e migliorano la qualità della vita.

Un clima stabile è il presupposto fondamentale per la vita e la salute dell'uomo sulla Terra. A tal fine sono necessarie sia misure di protezione del clima che di adattamento, per attenuare le conseguenze sulla salute umana. È fondamentale passare dall'impotenza all'azione. Il nostro obiettivo è preservare la prospettiva di un futuro sano per noi e per le Alpi come habitat naturale unico nel suo genere. A tal fine è necessaria la collaborazione interdisciplinare tra comuni, ONG, economia, politica e popolazione.

Maya Mathias-Seger, Michael Gams, CIPRA International, traduzione di Francesco Pastorelli

Ulteriori informazioni: https://www.cipra.org/it/pubblicazioni/alpin-scena-n-111-alpi-sane-gente-sana?set_language=it



da leggere



Riabitare i vuoti

A cura della redazione

A cura di Sarah Gainsforth e Filippo Tantillo, Riabitare i vuoti. Perché l'Italia interna non può fare a meno dell'immigrazione?, Radici edizioni, 2026, pp. 236, 18 euro



Un'interessante pubblicazione che prendendo spunto dai risultati del progetto Sett curato dall'Istituto di ricerca Fieri di Torino (<https://fieri.it/>), affronta il tema di come l'immigrazione proveniente dall'estero, e in specifico dai paesi del sud o est del mondo, possa diventare una leva di rigenerazione dei comuni montani italiani. Attraversi i dati statistici e le interviste in profondità realizzate sul campo in Piemonte, Toscana e Calabria, il volume racconta di come in Italia la presenza straniera concorra ormai in modo stabile all'equilibrio di intere economie locali delle aree interne, mantenga aperte le scuole e molto spesso presidi quei luoghi "a rischio spopolamento e desertificazione".

I casi del Comune di Camini in Calabria, quello della Val D'Orcia in Toscana e quello delle Valli di Lanzo in Italia, svelano una fitta rete di rapporti e intrecci che concorrono ad animare le nuove "comunità in transizione" della montagna italiana.