



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