



# Una montagna di salute

10 ottobre 2021  
Evento diffuso

Commissione Centrale Medica del CAI  
in collaborazione con

le Commissioni Mediche di Liguria-Piemonte-Val d'Aosta,  
Bergamo, Lombardia, SAT, Veneto-Friuli Venezia Giulia,  
Emilia-Romagna, Abruzzo, Lazio e Sicilia



**Commissione Medica Liguria-Piemonte-Val d'Aosta**

**COLLE del TELEGRAFO- SANTUARIO della MADONNA di MONTENERO**

con Sezione CAI La Spezia

**ESCURSIONE da BALME al PIAN della MUSSA**

con Sezione CAI di Lanzo Torinese

**Commissione Medica Bergamo e Lombardia**

**RIFUGIO ALBANI**

con Sezione CAI Bergamo

**Commissione Medica SAT**

**RIFUGIO SAN GIULIANO**

con Sezione SAT Pinzolo

**Commissione Medica Emilia-Romagna**

**MONTE GRONDILICE – Alpi Apuane**

con Sottosezione CAI “Cani Sciolti” Cavriago (RE)

**ANELLO DEL MONTE STIVO**

con Sezione CAI di Bismantova – Castelnovo ne' Monti

**LE COLLINE DI DOZZA**

con Sezione CAI Bologna

**LE FONTI DI POLANO**

con Sezione CAI Sassuolo

**ANELLO OSPITALE DI FANANO-CIMA LIBRO APERTO**

con Sezione CAI di Modena

**LAGO NERO**

con Sezione CAI Pavullo nel Frignano – Gruppo Giovani

**Commissione Medica Abruzzo**

**ANELLO DI CASTROVALVA**

con Sezione CAI Sulmona

**LEOFARA DI VALLE CASTELLANA - CORDELLA**

con Sottosezione Val Vibrata, Sezioni Vallelonga Coppo dell'Orso e Ortona

**Commissione Medica Lazio**

**RISERVA NATURALE dei MONTI CATILLO e STERPARO**

con Sezione CAI Roma

**Commissione Medica Sicilia**

**MONTE GEMELLARO**

con OTTO AG Sicilia

**UNA MONTAGNA DI SALUTE** è un evento diffuso organizzato dalla Commissione Centrale Medica del CAI in collaborazione con le Commissioni Mediche Periferiche e inserito nell'ambito del Festival per lo Sviluppo Sostenibile 2021 di ASviS.

Il tema del nostro evento è la **promozione della salute** inclusa nei target del *goal3 Salute e Benessere* dell'Agenda 2030 ONU e definita dall'OMS come "un processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla". È un concetto codificato nel 1986 dalla "Carta di Ottawa" che a distanza di tanti anni costituisce un importante quanto attuale documento di riferimento per la crescita di politiche sanitarie legate alla tutela ed allo sviluppo della salute dei popoli.

Tra le cause che possono influenzare lo stato di salute delle persone vi sono i determinanti di salute e tra questi molto importanti sono gli stili di vita rappresentati da comportamenti e abitudini. Accreditati studi internazionali affermano che gli stili di vita sani possono contribuire per il 45-50% sulla longevità delle comunità e insieme allo stato e alle condizioni dell'ambiente (23-30%) influiscono molto di più dei servizi sanitari (10-15%).

Un aspetto fondamentale per uno stile di vita salutare è lo svolgimento di una adeguata attività fisica che è un concetto molto ampio e comprende tutte le forme di movimento che vengono realizzate nei vari ambiti di vita (lavorativa, non lavorativa, per spostamenti, divertimento, socializzazione, allenamento, etc).

Interagire con il proprio ambiente attraverso le varie forme di movimento, a tutte le età, contribuisce in modo significativo a preservare lo stato di salute inteso come stato di benessere fisico, psichico e sociale. Esiste un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la speranza di vita, ragione per cui le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive.

L'attività fisica aiuta a controllare il peso, riduce lo stress, il senso di depressione ed il rischio di malattie cerebro e cardiovascolari.

Nella locandina del nostro evento il profilo delle montagne ricalca il simbolo del goal3 Salute e Benessere dell'Agenda 2030, a sottolineare come le attività che possiamo svolgere in montagna rappresentano un esempio del prenderci cura della nostra salute in modo sostenibile e assicurare il nostro benessere, con approcci differenti per tutte e tutti, al di là di diseguità e disuguaglianze. Ricordiamo che l'attività fisica deve essere sempre calibrata alle nostre condizioni fisiche e raccomandiamo in ogni caso il rispetto delle regole di sicurezza per la frequentazione della montagna.

Effettuare una semplice escursione in montagna determina molti benefici per la nostra salute psico-fisica. L'altitudine stimola la produzione di globuli rossi favorendo il trasporto di ossigeno nel sangue verso i tessuti, i muscoli e il cervello. Le pendenze del terreno montuoso favoriscono una attività motoria che migliora il tono muscolare e rinforza le articolazioni elevando il grado di elasticità di tendini e legamenti. Si fortificano le ossa allontanando il rischio dell'osteoporosi e si migliora l'attività metabolica favorendo la riduzione del peso; si riduce il rischio cardiovascolare, migliorando la respirazione e l'attività cardiaca, e si rinforza il sistema immunitario. Camminare all'aria aperta costituisce una sana attività aerobica che favorisce un sonno migliore e rappresenta un valido antidepressivo naturale. La natura dell'ambiente montano rilassa e giova alla salute mentale favorendo l'ideazione e la creatività.

L'**Agenda 2030 ONU** per lo sviluppo sostenibile è stata sottoscritta il 25 settembre 2015 da 193 Paesi delle Nazioni Unite, tra cui l'Italia, per condividere l'impegno a garantire un presente e un futuro migliore al nostro Pianeta e alle persone che lo abitano.

L'Agenda globale definisce 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDGs – *Sustainable Development Goals*) da raggiungere entro il 2030, articolati in 169 Target, che rappresentano una bussola per porre l'Italia e il mondo su un sentiero sostenibile. Il processo di cambiamento del modello di sviluppo viene monitorato attraverso i Goal, i Target e oltre 240 indicatori: rispetto a tali parametri, ciascun Paese viene valutato periodicamente in sede ONU e dalle opinioni pubbliche nazionali e internazionali. Nell'Agenda 2030 per la prima volta viene espresso un chiaro giudizio sull'insostenibilità dell'attuale modello di sviluppo, non solo sul piano ambientale, ma anche su quello economico e sociale, superando in questo modo definitivamente l'idea che la sostenibilità sia unicamente una questione ambientale e affermando una visione integrata delle diverse dimensioni dello sviluppo.



L'**ASviS** (Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile), che riunisce attualmente oltre 300 tra le più importanti istituzioni e reti della società civile, è nata in Italia nel 2016, su iniziativa della Fondazione Unipolis e dell'Università di Roma "Tor Vergata", per far crescere nella società italiana, nei soggetti economici e nelle istituzioni la consapevolezza dell'importanza dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile e per mobilitarli alla realizzazione degli SDGs.

Una delle manifestazioni organizzate da ASviS è il **Festival dello Sviluppo Sostenibile** che rappresenta la più grande iniziativa italiana per sensibilizzare e mobilitare cittadini, giovani generazioni, imprese, associazioni e istituzioni sui temi della sostenibilità economica, sociale e ambientale, diffondere la cultura della sostenibilità e realizzare un cambiamento culturale e politico che consenta all'Italia di attuare l'Agenda 2030 e centrare i 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile. Il Festival è stato riconosciuto dalle Nazioni Unite come un'iniziativa innovativa e un'esperienza unica a livello internazionale e per due volte si è classificata come finalista agli SDGs Action Awards.

Dal 2018 il CAI aderisce all'ASviS contribuendo con i suoi referenti ai gruppi di lavoro per ogni goal dell'Agenda e promuovendo attività per la divulgazione dello sviluppo sostenibile.