



Congresso CCM 2025

CLUB ALPINO ITALIANO

Medicina e Montagna

Esperienze a confronto delle Commissioni mediche del CAI



Sulmona
Auditorium dell'Annunziata

27 settembre 2025



Congresso CCM 2025

CLUB ALPINO ITALIANO



La montagna come cura



Dott.ssa Patrizia Dragone
Commissione medica Abruzzo

**Sulmona
Auditorium dell'Annunziata**

27 settembre 2025



La montagna come cura

La scelta di utilizzare l'ambiente montano come luogo di cura è abbastanza recente dato che la montagna è sempre stata vista come luogo con caratteristiche geografiche ed ambientali difficili e apparentemente non adatte a tutti. Le condizioni climatiche estreme, le difficoltà di spostamento per gli ambienti scoscesi ed instabili, l'isolamento dei piccoli villaggi sono stati tutti elementi a sfavore della vita in alta quota.



La montagna come luogo di cura in realtà vide il suo inizio nell'800 con l'osservazione che alcune malattie contagiose manifestavano una evoluzione favorevole sopra i 1000 metri ed addirittura a queste quote erano significativamente meno frequenti rispetto a quote più basse e con climi più temperati. Una per tutte la cura della tubercolosi la cui storia ne rappresenta un emblema.



- Nell' ottocento Herman Brehmer, giovane botanico tedesco , guarito dalla tubercolosi dopo un viaggio in Himalaya, intuisce l'efficacia dell'alta quota per la cura di questa malattia. Nel frattempo il primo sanatorio d'Europa nasce a Davos ,in Svizzera a quota 1560 m tra il 1870 ed il 1880 ad opera di Alexander Spengler (1827-1901), medico di quella comunità. Questo luogo fu in seguito descritto anche da Thomas Mann nel suo romanzo "La montagna incantata". L'Italia avrà il suo primo vero sanatorio solo nel 1903 a «Pineta si Sorennna» in provincia di Sondrio e fondata dal medico Ausonio Zubiani.



PINETA DI SORTENNÀ

(SONDARIO)

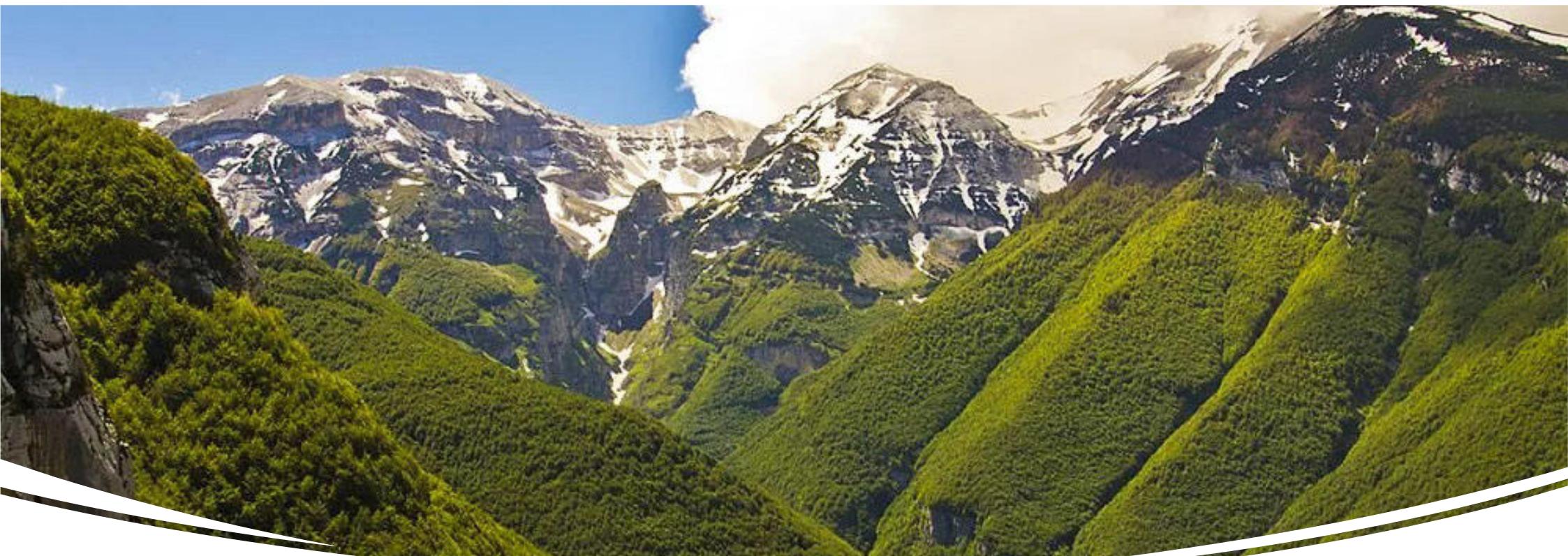
PRIMO SANATORIO ITALIANO DOTT. A. ZUBIANI



Ma la montagna come mezzo per la cura delle malattie non poteva ovviamente fermarsi al flagello della tubercolosi e molti anni dopo intorno alla fine degli anni '90 del secolo scorso l'intuizione di Giulio Scoppola, psicologo e psicoterapeuta , evidenziò come l'attività fisica e la permanenza all'aria aperta avesse un effetto positivo sulla salute psico-fisica riducendo ansia e stress , migliorando il sonno e il metabolismo corporeo in generale. Il germe di tale intuizione fu seminato da Franco Basaglia che già negli anni '80 decise di aprire le porte degli ospedali psichiatrici sicuro che la condizione psico-fisica dei suoi pazienti sarebbe migliorata con attività all'aria aperta.



- Nel 1992 sul «Corriere della sera» compare un articolo dal titolo «Malati di mente, alpinisti per guarire». Parla dell'esperienza del centro ospedaliero di 'Bel Air' a Charleville-Mezières in Francia dove ad un infermiere che svolge la sua attività in un reparto psichiatrico viene l'idea di portare alcuni pazienti fuori dalle mura istituzionali organizzando una gita in montagna. Egli descrive così quella prima esperienza:*“Li portai in quota, al cospetto dei ghiacci perenni, dove l'umanità riaffiorava davanti al pericolo e all'imprevisto, dando loro un'opportunità per riappropriarsi della loro esistenza”.*



- In Italia in quello stesso periodo iniziano spontaneamente in più parti lungo tutto lo stivale esperienze diverse in ambito sanitario con la collaborazione delle sezioni CAI alcune delle quali vengono raccontate da Luca Calzolari e Roberto Mantovani in un podcast andato in onda a giugno 2023 su radio3 ed ancora ascoltabile su raiplay.

Si tratta di cinque episodi in cui si racconta di varie esperienze svolte in tutta Italia a cui hanno collaborato sezioni CAI di Brescia, Como, Potenza, Alessandria, Bologna, Cuneo, e tante altre ancora. Attualmente oltre 160 sezioni CAI svolgono attività di montagnaterapia.



- Queste esperienze comunque non coinvolgono solo il CAI ma anche altre organizzazioni non profit in collaborazione con le aziende sanitarie.
- L'ambito di attività della montagnaterapia è divenuto sempre più ampio andando dalle tossicodipendenze da sostanze, gioco, alcool, malattie psichiatriche, patologie in cui il potere trasformativo della montagna si gioca su alcune dinamiche: il gruppo, la condivisione della fatica, l'assenza di stigma. Ma interessano anche malattie croniche come diabete, ipertensione, sindrome metabolica, cardiopatie, malattie oncologiche, disabilità psico-fisiche.



- Il CAI organizza attraverso la Struttura Operativa di Accompagnamento Solidale, su richiesta delle sezioni, Corsi di Accompagnamento con ausili da fuoristrada o di accompagnamento in attività di Montagnaterapia con lo scopo di preparare, uniformare e sensibilizzare al “prendersi cura” tutti i soci interessati a questa esperienza. Le richieste vanno inviate all’indirizzo mail sodas@cai.it.



- La Montagnaterapia è una attività sociosanitaria ed educativa, ed ha quindi bisogno di competenze sociosanitarie ed educative. Dei team di Montagnaterapia fanno parte psicologi, medici, educatori professionali, terapisti della riabilitazione ed infermieri.

Gli esperti della relazione di aiuto collaborano con gli esperti della montagna (guide alpine, istruttori e/o volontari del CAI, ecc.) che apportano le indispensabili conoscenze ed esperienze tecniche sulle attività in montagna.



Definizione di montagnaterapia

E' uno strumento metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo finalizzata a prevenire e curare determinate patologie e riabilitare gli individui portatori di diverse disabilità sfruttando la capacità rigenerativa dell'ambiente montano. Le attività di Montagnaterapia vengono progettate ed attuate prevalentemente nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale, o in contesti socio-sanitari accreditati, con la fondamentale collaborazione del Club Alpino Italiano (che ne riconosce ufficialmente le finalità e l'Organizzazione Nazionale), e di altri Enti o Associazioni (accreditate) del settore».



Patologie che si avvalgono degli effetti positivi della montagna

- Tossicodipendenze (alcool,sostanze,gioco)
- Malattie psichiatriche
- Malattie croniche come diabete, ipertensione,sindrome metabolica
- Cardiopatie
- Tumori



Prescrizioni verdi

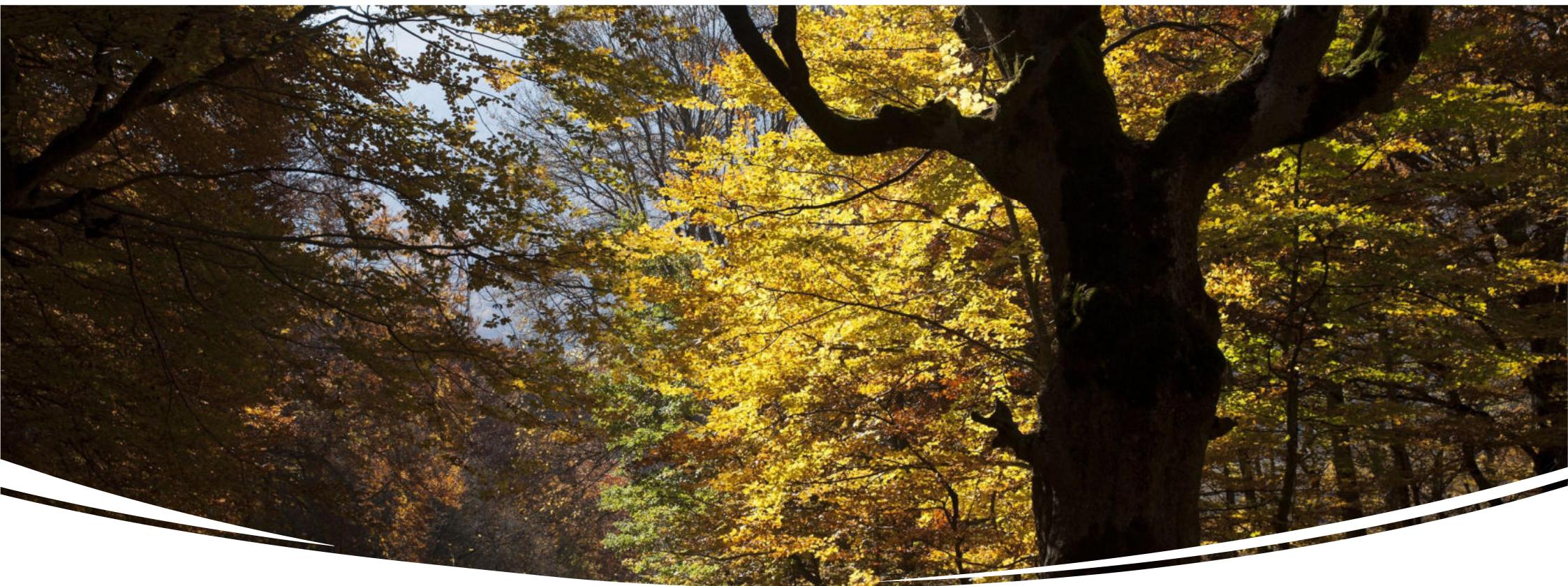
- Le Prescrizioni Verdi (PV), note anche come prescrizioni ecologiche o prescrizioni naturali, sono trattamenti che mirano a mettere l'individuo a contatto con la Natura per migliorare il suo stato di salute senza il consumo di farmaci. Le Prescrizioni Verdi sono progettate per un bisogno di salute ben definito, ad esempio la cura delle patologie non trasmissibili come diabete, obesità, malattie cardiovascolari, depressione, malattie autoimmuni, dolore cronico e altri disturbi psicologici o fisici



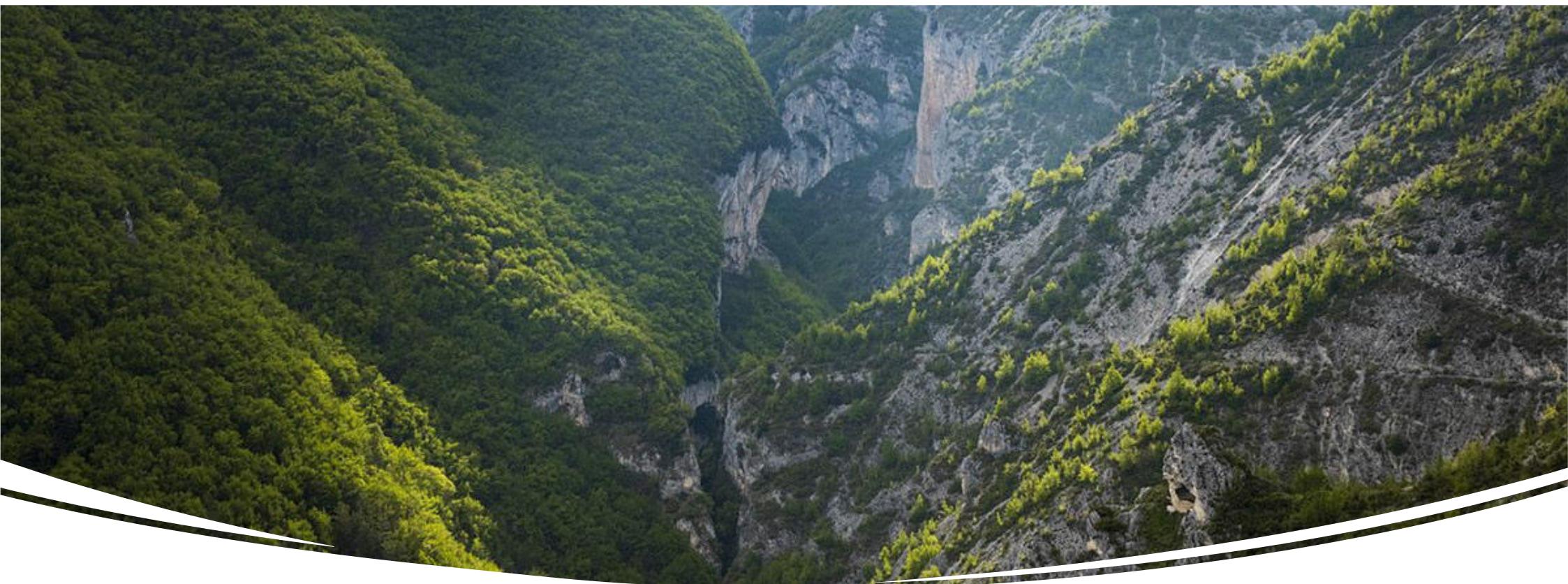
Le Prescrizioni Verdi sono un'importantissima opportunità per diminuire l'impatto ambientale dell'assistenza sanitaria, tutelare e ripristinare ambienti naturali sani contrastare il cambiamento climatico e la perdita della biodiversità



- L'effetto benefico della montagna non deve essere inteso solo come una terapia per malati, ma esso si manifesta già in chi è in salute determinando uno stato di benessere che contribuisce a mantenerla.



- In conclusione, possiamo dire che tutti gli ambienti con cui viviamo influiscono sui nostri comportamenti e sulla nostra salute e non possono essere considerati come dei semplici sfondi passivi della nostra vita ma come dei soggetti con cui entriamo in relazione e quindi non possiamo non tenerne conto nel progetto di cura delle persone ma anche reciprocamente non possiamo pensare di avere persone sane in un ambiente malato.



- One Health: è un modello di salute globale che guarda all'interconnessione tra esseri umani, animali ed ambiente. Il benessere dell'uomo dipende dal benessere del nostro pianeta in senso globale.

