

A cura di [Giacomo Foresta](#)

Il paesaggio, i suoni della natura, i colori, la quiete. E poi gli spazi infiniti e le mille attività all'aperto che stimolano la produzione di endorfine. Che la montagna faccia bene alla salute è risaputo: staccando dal tran-tran quotidiano e dal grigiore della città si recuperano energie mentali e ci si sente meglio. Non è un caso che negli ultimi due anni di pandemia e di stress da Covid si sia registrato un boom delle vacanze estive in quota, considerata dagli psicologi una risorsa preziosa nel trattamento delle ferite mentali inferte dalla pandemia, come ansia, stanchezza o insonnia.

Ma non è solo un'impressione: che la montagna sia una panacea per il fisico e per la mente è provato anche dalla scienza. Per esempio dalla [Società italiana di medicina di montagna](#) ma anche da alcune ricerche dell'Università di Salisburgo, del Colorado o del Michigan, secondo cui «bastano 20 minuti al giorno trascorsi nel verde per farci stare meglio». Di sicuro più che arrancare sul tapis-roulant chiusi tra le quattro mura di una palestra affollata. Il motivo è presto detto: a contatto con la natura la pressione sanguigna e la tensione muscolare si abbassano, le difese immunitarie si innalzano, il battito cardiaco si stabilizza, il cortisolo nel sangue (l'ormone dello stress) si riduce, l'umore migliora. Qualcuno azzarda che si regolarizzino persino i livelli di glicemia e di colesterolo. Un vero toccasana, altro che gli ansiolitici.

L'[High Altitude Research del Colorado](#) ha inoltre scoperto inoltre che, a meno di non avere patologie cardiache o respiratorie, l'altitudine avrebbe un effetto "allenante" sul fisico: già a 2000 metri il fiato si accorcia e il cuore deve lavorare di più. A quote ancora maggiori i globuli rossi migliorerebbero la loro funzionalità aumentando la capacità di trattenere e trasportare ossigeno agli organi interni. Così si spiegherebbe la straordinaria capacità di adattamento che hanno gli alpinisti o le popolazioni andine.

La conferma del fatto che la montagna - e la natura in generale - sia di per sé una medicina per il corpo e la psiche arriva dalla psicologia. «Non è una novità che le emozioni positive condizionino la salute e viceversa - dice lo psicologo milanese Mauro Grimoldi, già presidente dell'Ordine professionale lombardo -. È il principio alla base del detto latino "Mens sana in corpore sano": se una gita in montagna provoca un'emozione positiva, automaticamente questa emozione si trasformerà in benessere. In altre parole: tanto più una persona sta bene psicologicamente, tanto meglio si sentirà anche fisicamente».

A uno degli ultimi Film Festival di Trento, specializzato da sempre sulle pellicole di montagna e natura, era stato illustrato un caso emblematico. Studi effettuati negli Stati Uniti su reduci dalla guerra in Afghanistan ricollocati in ambiente montano avevano dimostrato «un più veloce reinserimento sociale e un diminuito utilizzo ridotto di farmaci antidepressivi».

Ci sono poi casi in cui le vette non solo hanno effetti benefici, ma rappresentano addirittura una cura, come nel caso della [Montagnaterapia del Club Alpino Italiano](#) «Curare le malattie del corpo e della mente con la montagna può sembrare un azzardo, un'idea romantica e un po' visionaria, ma l'esperienza dimostra l'esatto contrario», si legge sulla pagina dedicata del CAI.

Gli ambiti coinvolti vanno dalla disabilità motoria ai disturbi psichici, dalle devianze all'alcolismo, dalle patologie fisiche fino alle tossicodipendenze. «Le terre alte sono riconosciute sempre più come un laboratorio di riabilitazione - aggiunge la referente nazionale del Club Alpino, Ornella Giordana -. Le attività di gruppo in quota (escursioni, trekking, arrampicata) affiancano i trattamenti farmacologici o psicologici e rappresentano un ulteriore strumento di terapia, che spesso si rivela molto efficace da tutti i punti di vista: fisico, mentale e di inclusività sociale».