**Il Trentino un ambiente ideale per praticare sport**

**UNA MONTAGNA DI BENESSERE**

**Camminare è l’attività più semplice per ritrovare la forma ideale. Svolgere un’attività fisica in quota, a partire dai 1000 m, accresce ulteriormente i benefici di una vacanza nella natura del Trentino**

Trascorrere una vacanza in montagna, circondati dallo straordinario scenario naturale di boschi millenari e di grandi spazi verdi dove camminare e respirare aria pulita per intere giornate, è il regalo più bello che possiamo fare al nostro fisico e alla nostra mente, specie dopo un periodo particolarmente stressante come quello vissuto negli scorsi mesi.

Per mantenersi in forma basta poco, semplicemente camminare. Questa è, infatti, l’attività fisica più naturale che l’uomo conosce, si pratica con qualsiasi condizione atmosferica e non ha controindicazioni né limiti di età.

Ma è il fatto di trovarsi in montagna a fare la differenza, e a trasformare la vacanza in Trentino in un vero toccasana per la salute delle persone come evidenziato dai parere di tre esperti che, da punti di vista e di esperienze professionali differenti, confermano i molti benefici di una vacanza in montagna.

**«**Siamo stati a lungo fermi nei mesi scorsi - spiega il professor **Andro Ferrari - preparatore atletico**, in particolare i bambini e gli anziani mentre altri hanno potuto adattare l’attività fisica agli spazi di casa. In Trentino persone di ogni età possono trovare luoghi e ambienti ideali per fare sport, correre, camminare, pedalare in bicicletta in completa sicurezza. Proprio la presenza diffusa di questi spazi diventa uno stimolo importante - e questo vale per tutte le fasce di età - per sentirsi più propositivi e più motivati a praticare un’attività fisica durante la vacanza. La cosa più importante in questo momento è riprendere con la giusta gradualità, per prevenire possibili infortuni, sia muscolari che a livello di legamenti. La vacanza inoltre non deve avere tempo. Dobbiamo diventare gli allenatori di noi stessi, muovendoci nei grandi spazi a disposizione, da soli e in totale autonomia ascoltando soprattutto il nostro fisico, senza necessariamente seguire programmi o tabelle».

Ma a cosa ci riferiamo quando parliamo dei benefici derivanti dal praticare un’attività nella natura o in montagna?

«Ci sono dei benefici oggettivi legati al praticare attività fisica nella natura e ci sono benefici fisici oggettivi a farlo in montagna» - spiega il **dottor Paolo Crepaz - medico dello sport**.

«La differenza è data proprio dalla quota, tanto che le “terre alte” sono riconosciute sempre più come un luogo di riabilitazione. Bastano pochi giorni di permanenza ad una quota superiore ai 1000 m e il nostro fisico ne guadagna. Importante è sottolineare che anche la sola permanenza in quota è un allenamento benefico per il corpo, a prescindere dal fare o meno attività e questo aspetto apre un orizzonte nuovo anche a quelle persone che non sono nella condizione di fare un’attività di un certo impegno. La riduzione di ossigeno che si registra salendo a quote anche sopra i 1000 m comincia a creare nel nostro organismo delle reazioni positive di vario tipo. Sulla funzionalità dei globuli rossi che migliora dopo una permanenza di 10 - 15 giorni; sul numero stesso dei globuli rossi rimanendo più a lungo ancora. Una permanenza sopra i 1500 m favorisce inoltre un miglioramento del sistema immunitario, ne beneficiano i soggetti che hanno problemi di asma e allergia, perché diminuisce il tasso di umidità e si riducono pollini e acari. Inoltre l’attività fisica in generale, specie se svolta in ambiente naturale, favorisce la liberazione di una molecola particolare, la serotonina, un’endorfina che viene prodotta dal nostro organismo. È definita anche l’ormone della felicità perché ha un effetto benefico sull’umore e infatti il movimento è la cura più semplice per la depressione. Il camminare in montagna in particolare, essendo lento e progressivo, favorisce il consumo dei grassi rispetto a quello degli zuccheri, al contrario del camminare in pianura».

**La maggior parte delle persone è uscita da un lungo periodo di inattività e ora si può tornare a muoversi con più libertà. Quale deve essere dunque l’approccio corretto alle attività outdoor?**

«In questo momento l’attività fisica nella natura ha una valenza ulteriore: un effetto positivo non solo sul fisico, ma anche sulla psiche e sull’umore. Le indicazioni sono quelle note: fare i conti con la propria condizione, e anche per i sedentari totali vale quello che viene consigliato dall’OMS: 30’ di cammino o di attività fisica moderata al giorno per 5 giorni alla settimana».

**Ci sono discipline per cui questi benefici risultano poi più duraturi?**

Sono più evidenti e direi anche più efficaci nelle cosiddette discipline aerobiche, quelle cioè caratterizzate da uno sforzo prolungato di media intensità e con poche pause: camminare o andare in bicicletta in estate, lo sci nordico d’inverno, il nuoto tutto l’anno. Se svolte in un ambiente di montagna queste attività procurano un beneficio ancora maggiore.»

**E il valore aggiunto di fare attività nella natura?**

«Nei boschi c’è più ossigeno e meno inquinamento, ma ci sono anche alcune sostanze aromatiche rilasciate dalle foglie degli alberi. Si tratta dei monoterpeni e dei fitonciti, olii essenziali presenti nel legno che si trovano nell’aria di un ambiente boschivo e comportano dei benefici proporzionali al tempo che si trascorre dentro un bosco».

Facendo una qualunque attività in montagna i nostri sensi interagiscono in continuazione con suggestioni visive, olfattive, sonore, tattili. Anche con il silenzio che avvolge alcuni ambienti.

Abbiamo quindi chiesto al **dottor Giuseppe Vercelli - psicologo e psicoterapeuta dello spor**t come questi elementi contribuiscono in maniera rilevante a rilassare il fisico e la mente.

«L’ambiente è un elemento fondamentale per una serie di ragioni: sviluppa motivazione, o meglio auto-motivazione, specialmente quando viene percepito come bello, stimolante, L’auto-motivazione genera energia e questo è già un primo, importante vantaggio. Ma c’è di più, l’ambiente alpino porta ad un altro tipo di considerazioni: sul versante emotivo si attivano sensazioni di sorpresa che sviluppano una maggiore capacità creativa. Ma soprattutto l’imprevedibilità della natura e della montagna ci allenano a gestire l’incertezza. Non serve scalare una parete, basta solo percorrere un sentiero nei boschi per sviluppare emozioni di stupore che a loro volta danno origine a caratteristiche mentali di tipo superiore, le cosiddette competenze di tipo transpersonale».

**Quanto influiscono i colori, i profumi, i rumori, nell’amplificare i vantaggi dell’attività fisica in montagna?**

«Noi utilizziamo molto i canali visivi e uditivi nella nostra quotidianità, ma lo facciamo con una modalità che con il tempo diventa routine. Il fatto di stimolare i sensi, in particolare vista e udito, in una dimensione completamente diversa ci consente di scendere più in profondità dentro noi stessi. I ritmi del corpo si rallentano e vengono riequilibrati. Questo è il principio terapeutico più importante che l’essere umano deve mettere in atto. Quando sviluppiamo delle patologie siamo sostanzialmente fuori ritmo. La capacità di stare e di sostare intensamente nel presente ci permette di attivare un sistema di autoguarigione che innesca un effetto di tipo clinico-terapeutico».

**Quali benefici comporta trovarsi in ambienti con assenza di rumore?**

«Il silenzio è fondamentale, per esempio per il sonno, la dimensione che ci tiene in forma fisica e mentale. Diciamo che sappiamo gestire il rumore quando sappiamo stare nel silenzio. E viceversa. A questo proposito il Trentino e le sue montagne assumono un significato simbolico molto importante. Fanno parte dell’immaginario collettivo, tutti quanti le abbiamo in mente, le abbiamo studiate. Trovarsi in questi luoghi, intraprendere l’ascesa di una montagna, immergersi nel paesaggio, ci porta in una dimensione alta, quasi fossimo in uno stato alternativo di coscienza che solamente in luoghi particolari possiamo vivere. In questi luoghi speciali il silenzio diventa un modo privilegiato per dialogare con noi stessi».

(m.b.)

Trento, giugno 2020