ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

Escursioni e corretti stili di vita, torna “Una montagna di salute”

7 Maggio 2025



Riceviamo e pubblichiamo un comunicato del Club Alpino Italiano

I **corretti comportamenti** e le **buone abitudini di vita** incidono sulla **salute delle persone** e sono fondamentali per il loro **benessere psico-fisico**. Salute e benessere sono condizionati dall’**ambiente che si frequenta,** in particolare nell’era dei **cambiamenti climatici**, che hanno effetti diretti sulla salute stessa.

È questo il messaggio che la **Commissione centrale medica del Club alpino italiano** intende diffondere con la quinta edizione dell’evento nazionale diffuso **“Una montagna di salute”**, che prevede **tredici escursioni in nove regioni italiane** nel mese di maggio.

I temi trattati

Durante le escursioni si parlerà dell’**esposizione della pelle ai raggi ultravioletti** in montagna, che aumentano di intensità con l’aumento delle temperature e la diminuzione dello strato di ozono,

dell'**importanza dell'attività motoria**, in particolare quella che coinvolge principalmente un metabolismo di tipo aerobico di lunga durata, come l'escursionismo.
I singoli appuntamenti rappresenteranno anche un'occasione per diffondere la **cultura della sostenibilità** per ridurre le disuguaglianze in tutti i contesti, anche montani.

Tra gli argomenti anche un focus sugli **alimenti ultra-processati**, caratterizzati da una correlazione tra maggior consumo e alto rischio di multimorbilità, ovvero la combinazione di due o più malattie croniche tra cui **cancro, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari**, come emerso da un importante studio internazionale pubblicato su *The Lancet*, "European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (Epic)".

L'approccio "One-Health"

Nel contesto attuale, inoltre, le evidenze scientifiche sottolineano sempre di più le influenze sulla salute dei **fattori ambientali**, dei **cambiamenti climatici** e della **perdita della biodiversità**.
«Le nostre commissioni mediche territoriali possono aiutare a comprendere le informazioni riguardanti la salute in relazione all'ambiente: la cosiddetta "Environmental health literacy"», afferma **Carla D'Angelo**, presidente della Commissione centrale medica del Cai. «I temi presentati nelle escursioni saranno dunque sviluppati sotto diversi punti di vista, in accordo con l'approccio "One-Health", ovvero una salute unica, che comprenda quella degli esseri umani, degli animali, delle piante e dell'ambiente».

Stili di vita e interazione con gli ambienti naturali

Durante le camminate saranno dunque forniti ai partecipanti indicazioni sui **corretti stili di vita da seguire** e sulla loro importanza in quanto componenti dei **"Determinanti della Salute"**: i fattori che influenzano lo stato di salute di un singolo individuo, di una comunità o di una popolazione.

«La diffusione della conoscenza dei corretti stili di vita è ancora più efficace attraverso l'interazione diretta dei destinatari con gli ambienti naturali», continua **Carla D'Angelo**. «L'attività escursionistica, svolta mentre si espongono questi argomenti, diventa strumento per facilitare la comprensione degli argomenti e favorirne la consapevolezza».

Sette appuntamenti questo fine settimana

Le prime **tre escursioni** sono in programma **sabato 10 maggio** in **Liguria e Marche**, rispettivamente all'Isola del Tino, alle Baite F.lli Cioci" e tra Levanto e Bonassola.

Ne seguiranno **altre quattro domenica 11 maggio** in **Sicilia, Veneto, Abruzzo ed Emilia-Romagna**, rispettivamente sul Sentiero Lapide Malerba, sul Monte Zugna, al Rifugio Macchia Spinosa e sul Monte Sillano.

Il Festival dello Sviluppo Sostenibile

“Una Montagna di Salute” è inserito nel programma del **Festival dello Sviluppo Sostenibile 2025**, promosso da **ASviS** (Alleanza italiana per lo sviluppo sostenibile, alla quale aderisce anche il Cai).

La prevenzione e la promozione della salute sono infatti inclusi nei **Target del Goal 3 dell’Agenda 2030**: la capacità di garantire una salute sostenibile è sollecitata dagli organismi internazionali, che evidenziano la necessità del sopracitato approccio “One-Health”.

Le singole escursioni sono organizzate dalle **Commissioni mediche regionali e interregionali** e dalle **Sezioni locali** del Cai.