MONTAGNA

Sopra, un magnifico scorcio di Cervinia; in alto a destra, un tratto del Palaronda Trek alle Pale di San Martino di Castrozza, in Trentino; sotto, l'allenamento del team Methodos per la sfida M4810 al Monte Bianco

A SOSTENERLO RICERCHE DELLE UNIVERSITÀ DI SALISBURGO E DEL COLORADO, E ANCHE LA SOCIETÀ DI MEDICINA DI MONTAGNA

Le vette? "Un toccasana per il fisico e per la mente"

MAX CASSANI

La montagna fa bene: un'espressione apparentemente pleonastica. Non ci vuole infatti un Nobel della medicina per stabilire che fare attività fisica nella natura al cospetto delle vette sia un toccasana per la salute: molto più che lavorare 10 ore al giorno ingobbiti davanti al pc oppure sgambettare come criceti chiusi dentro una palestra in centro città. E non c'è bisogno di scomodare lo psicologo per decretare che una vacanza in quota sia una medicina anche per la psiche e per l'umore: staccando dallo stress quotidiano, si recuperano energie mentali.

Ma ad appurare che le vette siano una sorta di elisir di lunga vita non siamo noi, lo dice la scienza. In particolare le ricerche condotte dalle Università di Salisburgo e del Colorado, ma anche la Società italiana di medicina di montagna. Al convegno di montagna-terapia organizzato durante l'ultimo Film festival di Trento si è osservato come «le terre alte siano ormai riconosciute sempre più come un luogo di riabilitazione». Bastano pochi giorni sopra quota mille e il nostro fisico ne guadagna: la pressione sanguigna e la tensione muscolare si abbassano, le difese immunitarie si innalzano. A quote moderate non ci sono controindicazioni nemmeno per i cardiopatici, e qualcuno azzarda che si registrerebbero benefici persino sul tasso glicemico e sul colesterolo.

La montagna come cura

«Il Club alpino italiano è stato tra i primi a capire l'importanza della montagna come vera e propria cura per i disabili fisici e psichici, e da tempo è impegnato per offrire al meglio questa possibilità», ha sottolineato il presidente della commissione centrale medica del Cai, Luigi Festi. Si tratta dell'ultima frontiera nel campo della medicina d'altura, ma per avere benefici dall'ambiente alpino non bisogna per forza soffrire di qualche patologia. A meno di non accusare malattie respiratorie, la sola permanenza in quota è già di per sé un allenamento benefico per il fisico: «Anche a quote moderate – spiega Marco Cavana, medico specialista in anestesia/rianimazione e medicina di montagna dell'Ospedale Santa Chiara di Trento – la riduzione dell'ossigeno nell'atmosfera fa sì che l'organismo metta in atto tutta una serie di meccanismi di compenso per "difendersi". Già a 1500-2000 metri il fiato si accorcia e il cuore lavora di più: il solo riposo diventa attivo e salutare per l'organismo».

Prova ne siano i ritiri estivi in altura delle squadre di calcio o la capacità di adattamento che hanno gli alpinisti o le popolazioni andine. Per anni si è ritenuto che il merito della loro resistenza fosse da ricercare nella rigenerazione dei globuli rossi in condizioni di scarsità di ossigeno. L'Altitude Research Center del Colorado ha invece stabilito che no, non è il numero degli eritrociti ad aumentare ma la loro funzionalità. In pratica, più si sale di quota più i globuli rossi incrementano la capacità di trattenere e trasportare ossigeno agli organi interni.

MARCO CAVANA
SPECIALISTA IN RIANIMAZIONE E MEDICINA DI MONTAGNA

In quota anche il riposo diventa attivo e salutare per il fisico

LUIGI FESTI
PRESIDENTE COMMISSIONE CENTRALE MEDICA DEL CAI

L'ambiente alpino? Un'ottima terapia anche per i disabili

FILIPPO MUZI FALCONI
CEO DI METHODOS, SOCIETÀ DI CHANGE MANAGEMENT

La montagna allena al cambiamento e aumenta l'autostima

Se la montagna fa bene, sciare è ancora meglio. Non è l'opinione di Sofia Goggia ma dell'Istituto di Scienze motorie dell'Università di Salisburgo. Sciando si ossigenano i tessuti, si purifica il sangue, si previene l'insorgenza di svariate malattie tra cui l'Alzheimer. Ma soprattutto si sviluppano emozioni positive.

La montagna sarebbe dunque una panacea per il fisico e per la mente. Sempre all'ultimo Festival di Trento è stato illustrato un caso emblematico: «Studi effettuati negli Usa su reduci dalla guerra in Afghanistan ricollocati in ambiente montano hanno dimostrato un più veloce reinserimento sociale e un uso ridotto di farmaci antidepressivi».

Palestra di roccia e anche di vita. Una delle ultime tendenze, anche in ambito aziendale, è quella di sfruttare l'alta quota per sviluppare una mentalità positiva e scoprire il proprio potenziale inespresso. La società di consulenza Methodos ha alzato decisamente l'asticella: raggiungere la vetta del Monte Bianco entro il 2020. La sfida, lanciata l'anno scorso e rivolta a un team interno, si chiama M4810, come l'altitudine del Tetto d'Europa. Molto più di un'impresa alpinistica: «E' una sfida con se stessi ma anche un progetto di business per mettere alla prova la propensione mentale al cambiamento, aumentare l'ambizione e pensare in grande», ha detto il Ceo Filippo Muzi Falconi.

Anche Daniele Nardi, l'alpinista laziale morto l'inverno scorso in Himalaya con Tom Ballard nel tentativo di raggiungere la vetta del Nanga Parbat, usava la metafora della montagna per insegnare a vincere le sfide della vita. Quando non scalava organizzava corsi di «mental coaching»: insegnava agli allievi «a rialzarsi in caso di caduta e ad annientare i propri limiti». Ma soprattutto a inseguire sempre i propri sogni. —

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

La misteriosa fuga di Castiglioni l'alpinista che salvò gli ebrei

LA STORIA

ENRICO MARTINET

La Storia si mescola alla finzione e ne esce un giallo con due omicidi e una traccia che conduce a uno dei più grandi alpinisti degli Anni 30 del Novecento, Ettore Castiglioni. Intellettuale milanese, raffinato esteta dell'alpinismo, pianista e partigiano, morì assiderato ai piedi del Passo del Forno, tra Valtellina e Engadina, per sfuggire alla prigionia. La chiave del giallo e anche della misteriosa fuga di Castiglioni dalla Svizzera è nel libro *Il codice Debussy* (Elliot editore), di Lorenzo Della Fonte, musicista e direttore d'orchestra, docente al Conservatorio di Torino. Otto dei 24 preludi di Claude Debussy rappresentano il codice che guida il capitano dei carabinieri Giovanni Bassan.

La vicenda si svolge tra l'autunno del 1944 e la primavera del 1945. I due omicidi (non storici) di cui si occupa lo portano da Asti (dove è stata uccisa una ragazza ebrea) a Valpelline, dove la vittima è invece una anziana perpetua. In questa località della Valle d'Aosta trova traccia di Castiglioni. Lui tenente degli alpini fino al 1943 alla Scuola militare di Aosta, diventa partigiano dopo l'8 settembre e si rifugia nell'alpeggio Berio della conca di Ollomont, che si apre sulla Valpelline.

Ettore Castiglioni (il terzo in piedi da sinistra) in Valle d'Aosta

Da quel posto appartato Ettore Castiglioni, con la sua banda partigiana incrocia la sua vita con ebrei in fuga. Fa il *passeur* e contrabbanda formaggio. Guida in Svizzera gli ebrei attraversando il col Fenêtre, lo stesso passo che consentì al futuro presidente della Repubblica Luigi Einaudi di sfuggire all'arresto da parte dei fascisti.

Il capitano uscito dalla fantasia di Della Fonte incontra la realtà storica nella ricerca di una misteriosa valigia. Lo aiuteranno i preludi di Debussy, autore preferito dallo stesso Castiglioni. Le pagine storiche riguardano i partigiani della lombarda Valtellina, l'aostano Edoardo Alessi, ufficiale dell'Arma, che muore come capo della Resistenza vicino a Sondrio. E le vicende di Castiglioni, arrestato due volte dagli svizzeri e poi, proprio perché famoso alpinista, tenuto prigioniero privato da ogni indumento, scarponi compresi. Ma fuggì all'inizio di marzo del 1944 avvolto in una coperta, con stracci ai piedi. Appena passato il confine al Passo di Forno, fatica e freddo lo imprigionarono per sempre. —

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

PRESSToday (angelobernacchia@litedizioni.it)

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.