

# QUANTA SALUTE NELL'INVERNO ALPINO?

© Tirol Werbung, Herbiz, Hans

Fatti interessanti sull'inverno e la salute nell'ambiente alpino

## QUANTA SALUTE NELL'INVERNO ALPINO?

Aria tersa di alta montagna, acqua cristallina, la quiete della natura, sbalzi termici: tutti questi fattori svolgono un'azione positiva scientificamente provata sul corpo e sulla mente. Alpinismo, sci, scialpinismo o escursionismo sulla neve: l'arco alpino offre infinite possibilità per migliorare la propria salute.

## IL MOVIMENTO ALL'APERTO FA BENE ALLA SALUTE

Un'attività fisica all'aperto, svolta regolarmente in un ambiente alpino, ha effetti positivi sulla nostra fisiologia. La tridimensionalità dei paesaggi montani dal profilo ondulato, con salite e discese, acuisce la nostra percezione, i movimenti irregolari rinforzano la nostra muscolatura. L'altitudine della montagna stimola in modo diverso il nostro stato di salute generale, il sole ad alta quota, con i suoi raggi ultravioletti, favorisce la produzione endogena di vitamina D e rinforza il nostro sistema immunitario.

## IL PROGETTO EUROPEO INTERREG WINHEALTH: NUOVE PROSPETTIVE PER L'INVERNO ALL'INTERNO DELL'ARCO ALPINO

I vantaggi potenziali per la salute derivati dall'inverno nelle Alpi, sono al centro del progetto transfrontaliero europeo WinHealth e di questo opuscolo. **Quanta salute c'è nell'inverno alpino? Quali risorse naturali contribuiscono al mantenimento della salute? Come potrebbero delinearle le nuove offerte legate al turismo sanitario nelle regioni coinvolte nel progetto?**

Indagini, studi e modelli di sviluppo regionali intendono contribuire a rispondere a queste domande.

E l'obiettivo di questo opuscolo è di aprire uno scorcio su questa tematica e di stimolarvi nella riflessione.

SIETE PRONTI?



Il progetto WinHealth ITAT2015 è finanziato con mezzi dell'UE provenienti dal Fondo Europeo di Sviluppo regionale (FESR) e da Interreg V-A Italia-Austria 2014-2020.



# 9 FATTI INTER



# ESSANTI

SULL'INVERNO E LA  
SALUTE NELL'AMBIENTE ALPINO



# ABITARE

# LE ALPI

IN TERRITORIO ALPINO, la città francese di Grenoble è la più grande metropoli, seguita da Innsbruck in Austria e Trento e Bolzano in Italia. Al giorno d'oggi nelle Alpi vivono circa 13,6 milioni di abitanti. In Austria e in Svizzera le Alpi occupano addirittura due terzi della superficie totale, la percentuale italiana della regione alpina si trova esclusivamente a nord del Paese.

Le aspre pareti rocciose, i ruscelli cristallini, i pendii rigogliosi e la ricchezza culturale delle vallate fanno delle Alpi un luogo da vivere decisamente straordinario.

Le Alpi occupano una superficie di 220.000 km<sup>2</sup>, pari quasi all'estensione della Gran Bretagna. Tuttavia, il 40% della superficie alpina non è stabilmente – se non del tutto – insediata.

# L'EFFETTO POSITIVO

Un soggiorno ad alta quota, tra i 1.500 e i 2.000 metri, ha un effetto positivo e duraturo sulla salute.

I RISULTATI SCIENTIFICI della RICERCA MEDICA AMAS 2000 evidenziano gli effetti positivi dell'altitudine:

- I valori dell'emocromo e il metabolismo di grassi e zuccheri migliorano.
- La pressione sistolica viene ridotta significativamente.
- L'altitudine svolge un effetto positivo sulla qualità del sonno, sul battito cardiaco e sul benessere fisico generale.
- Ad alta quota diminuiscono stanchezza, fiacchezza, mancanza di concentrazione e altri disturbi fisici.

# DELL'ALTITUDINE



Gli appassionati di montagna possono trovare a queste quote nelle regioni del progetto Tirolo, Salisburghese, Trentino-Alto Adige e Friuli-Venezia Giulia, circa 275 vette e 560 rifugi di montagna!



# MANCANZA DI MO

Studi dimostrano che le persone fisicamente attive hanno un rischio meno elevato di sviluppare patologie croniche e gravi (come, per esempio, ipertensione, depressione, diabete, malattie cardiovascolari e ictus). Per prevenire varie malattie si consiglia di fare movimento per 150 minuti la settimana.

# VIMENTO, SOPRATTUTTO D'INVERNO

GUSTARE DEI BISCOTTINI al tepore del camino, sorseggiare un vin brûlé al mercatino di Natale... L'inverno ci induce a preferire la comodità. Effettivamente è stato dimostrato che, nonostante l'azione benefica dello sport invernale, nella stagione fredda le persone tendono a diventare più passive. Questo dipende dal fatto che lo sport invernale è più dispendioso e che le giornate tra l'estate e l'inverno si accorciano.

L'ambiente alpino offre infinite possibilità di praticare sport anche d'inverno e di contribuire, così, al mantenimento della salute. Tra le varie attività, ricordiamo l'escursionismo invernale, lo scialpinismo e le escursioni con le racchette da neve.

Müller, J., Bohm, B., Elmenhorst, J., Barta, C., & Oberhoffer, R. (2013): Reduction of exercise capacity in children from summer to winter is associated with lower sporting activity: a serial study. *Pediatric Research*, 74(4). // Physical Activity Advisory Committee Report des U.S. Departements of Health and Human Services (PAGAC 2008) // Graf, C; Empfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivität im Kindes- und Erwachsenenalter p.63 da: Körperliche Aktivität und Gesundheit di Winfried Banzer.

I soggetti che praticano  
regolarmente sport in  
montagna si autodefiniscono  
felici, gioiosi e spensierati.  
Le persone che vivono  
in aree pianeggianti non  
avvertono questa sensazione  
di spensieratezza.

# LE MONTAGNE REND

UNO STUDIO dell'Università privata Paracelsus di Salisburgo, dell'Università di Innsbruck e del Club Alpino Austriaco rivela che già un'escursione di circa tre ore ha effetti positivi sulla salute psichica, in quanto contribuisce ad abbassare il livello di cortisolo.

Nel contesto dell' "Indice della felicità" austriaco è stato inoltre rilevato che gli abitanti di Tirolo e Vorarlberg, seguiti da quelli del Salisburghese e dell'Alta Austria, risultano tra i più felici. Può essere soltanto un caso che si tratti proprio di regioni alpine?

Niedermeier, M., Einwanger, J., Hartl, A., & Kopp, M. (2017): Affective responses in mountain hiking-A randomized crossover trial focusing on differences between indoor and outdoor activity. PLoS One, 12(5). // Österreichischer Glückindex 2017 // Winklmayr, M., Kluge, C., Winklmayr, W., Kuchenhoff, H., Steiner, M., Ritter, M., & Hartl, A. (2015): Radon balneotherapy and physical activity for osteoporosis prevention: a randomized, placebo-controlled intervention study. Radiat Environ Biophys, 54(1), 123-136. [Questo studio è stato realizzato sotto la direzione del Dott. Arnulf Hartl, direttore dell'Istituto di Medicina ecologica dell'Università privata Paracelsus di Salisburgo (PMU). Anche l'Istituto di Medicina ecologica (PMU) è Lead Partner del progetto europeo Interreg WinHealth.]

Trovate la vostra felicità in montagna!

ONO FELICI



A bright sun shining over a snowy mountain landscape with a stream in the foreground. The sun is positioned in the upper left quadrant, creating a starburst effect. The mountains are covered in snow, and a stream flows through the center of the scene. The sky is a clear, vibrant blue.

# MANCANZA DI VITAM

Entro determinati limiti,  
fa bene prendere il sole.  
Concedetevi anche  
d'inverno qualche  
ora di sole.

# INA D, SOPRATTUTTO D'INVERNO

IN BASE ALLE RACCOMANDAZIONI MEDICHE, d'inverno basta un'esposizione alla luce solare di circa 20-30 minuti al giorno scoprendo volto, mani e gambe per poter mantenere adeguato il livello di vitamina D. La regione alpina, in particolare, offre numerose possibilità di praticare sport e di muoversi all'aria aperta. L'effetto positivo che ne deriva: i raggi ultravioletti del sole stimolano la produzione endogena di vitamina D, indispensabile per il buonumore.

**Durante i mesi invernali,  
il 50 - 60 per cento della  
popolazione presenta un  
livello troppo basso di  
vitamina D perché trascorre  
troppo poco tempo  
all'aperto.**

# CURIOSITÀ



## ... LA RANA DEL LEGNO

**NORDAMERICANA**  
durante l'inverno  
riesce ad ibernarsi  
più volte per poi  
risvegliarsi senza  
riportare danni?

... **SULL'ORTLES (3.899 M)**, la  
vetta più alta dell'Alto Adige,  
d'inverno si raggiungono  
regolarmente i 30°C sotto  
lo zero, mentre d'estate la  
temperatura sale fino a 7°C  
sopra lo zero?

## ... GLI INVERNI NELL'EMISFERO SUD

sono più miti perché c'è  
meno terra ferma e più  
superficie marina?

... **LA TEMPERATURA**  
più bassa mai  
registrata è stata di  
-123°C nell'Antartide?

... **I FIOCCHI DI NEVE**  
cadono sulla terra a  
una velocità media di  
circa 5 km/h?

# SULL'INVERNO

## LO SAPEVATE CHE...

### ... NELLA LOCALITÀ ALTOATESINA DI LADURNO

tra il dicembre 2013 e  
il febbraio 2014 sono  
caduti ben 6,76 metri  
di neve?

### ... I GHIACCIAI ALPINI

si muovono ad una  
velocità di fino a 200 m  
all'anno?

... IL NASO FREDDO  
può essere respon-  
sabile del raffreddore,  
dato che le nostre  
difese immunitarie  
contro virus e batteri  
si abbassano, favor-  
endo il contagio?

### ... L'INVERNO

**ASTRONOMICO** inizia il 21  
o il 22 dicembre, mentre  
quello meteorologico ha  
ufficialmente inizio il 1°  
dicembre?

... **LO SPESSORE DELLA NEVE**  
più alto registrato in Austria  
è stato di 11,90 metri (al  
Sonnblick a Salisburgo)?

# I “BEST AGERS” TRAGGONO DA UN SOGGIORNO NELLE

I “Best Agers”, a partire dai 50 anni, traggono il massimo giovamento dalla regione alpina. Anche la qualità dei loro rapporti interpersonali aumenta.

È STATO DIMOSTRATO CHE LE COPPIE, al termine di una vacanza in montagna trascorsa insieme per 9 giorni, hanno una qualità di rapporto significativamente migliore per 240 giorni.

Inoltre, il movimento tridimensionale su terreno irregolare, come, per esempio, nel caso dello scialpinismo o dell'alpinismo, si ripercuote positivamente sulla salute, specialmente nei soggetti al di sopra dei 50 anni. Il movimento favorisce la percezione ottica, l'agilità e previene l'osteoporosi.

Per i "Best Ager" l'arco alpino è il luogo di villeggiatura migliore per restare sani e in forma.

# VARI BENEFICI ALPI



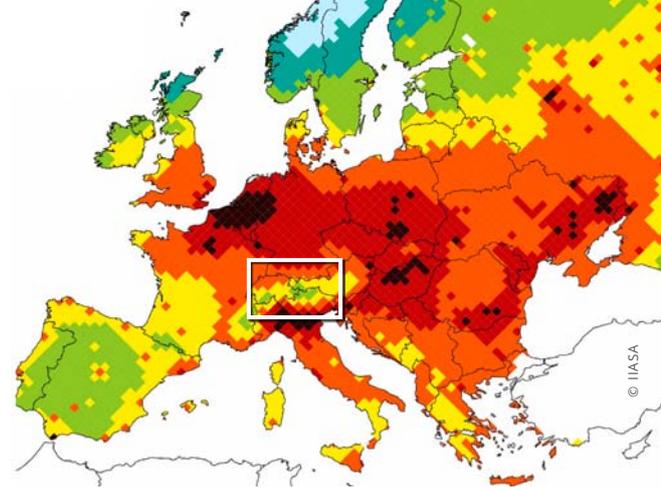
Tutte le persone, specialmente quelle con disturbi alle vie respiratorie e ai polmoni, possono respirare profondamente nelle Alpi e trarre giovamento dall'aria pulita.

# L'ARCO ALPINO QUALE POLMONE

# VERDE DELL'EUROPA

MENTRE VASTE AREE DELL'EUROPA CENTRALE E ORIENTALE presentano un elevato livello di polveri sottili, la loro concentrazione in gran parte dell'arco alpino, soprattutto ad altitudini più elevate, è significativamente inferiore.

Grafica: Clean Air for Europe Programme – CAFE



Ampie regioni dell'arco alpino sono caratterizzate, rispetto ad altre, da una presenza di polveri sottili decisamente inferiore.

# GLI ALLERGENI DIMIN

La presenza di pollini,  
acari, muffe ed altri  
allergeni diminuisce  
nettamente con  
l'aumentare dell'altitudine.

ALL'INIZIO DEL XX SECOLO le malattie allergiche erano una rarità. Negli ultimi anni, tuttavia, le allergie e le intolleranze sono sempre più diffuse: in Europa, al giorno d'oggi, ci sono 87 milioni di persone che soffrono di allergie. Un tedesco su tre e un austriaco su quattro ne sono affetti. In tutto il mondo ci sono 400 milioni di persone che soffrono di rinite allergica e 300 milioni di asma. Già un bambino su dieci soffre di asma e la tendenza è in crescita. Entro il 2025 si calcola che la metà degli europei sarà affetto da allergie.

# UISCONO AD ALTA QUOTA

Il soggiorno ad alta quota offre sollievo ai soggetti che soffrono di allergie. A partire da una determinata quota, non crescono le piante e si riduce, quindi, la presenza di agenti contaminanti.



## SU WINHEALTH

WINHEALTH viene realizzato nel periodo da novembre 2016 ad aprile 2019 da otto partner nelle regioni Salisburghese, Tirolo, Alto Adige e Friuli-Venezia Giulia.

L'obiettivo è di sviluppare offerte invernali legate al turismo sanitario e fondate scientificamente, sfruttando risorse naturali disponibili nella regione, creare nuovi campi di attività per le regioni pilota selezionate e posizionarle a lungo termine come regioni della salute. L'ambiente naturale e culturale dell'area di programma va sfruttato per aggiungere alle offerte del turismo invernale anche proposte legate al turismo sanitario.

Per raggiungere tale obiettivo, occorre sviluppare nuove proposte, prodotti, catene del valore e modelli di business per la stagione invernale.

WinHealth ITAT2015 è finanziato con mezzi dell'UE provenienti dal Fondo Europeo di Sviluppo regionale e da Interreg V-A Italia-Austria 2014-2020.



Il progetto WinHealth ITAT2015 è finanziato con mezzi dell'UE provenienti dal Fondo Europeo di Sviluppo regionale (FESR) e da Interreg V-A Italia-Austria 2014-2020.

## I PARTNER

Partner del progetto:



Partner associati:



### COLOPHON

**Editore:** Standortagentur Tirol

**Frequenza di pubblicazione:** irregolare

**Tiratura:** 2000 copie

Esemplare gratuito. Desideriamo informarvi che per facilitare la lettura del testo è stata esclusivamente utilizzata la forma maschile. Tutti i contenuti, tuttavia, valgono ugualmente per il pubblico femminile. Con riserva di errori di stampa e di composizione.

**Concezione e testi:** FINE FACTS Health Communication

**Grafico & Disegno:** CITYGRAFIC Designoffice

**Domante e suggerimenti:** Standortagentur Tirol, Andrea Haas (responsabile del progetto WinHealth), Ing.-Ettel-Str. 17, 6020 Innsbruck

E-mail: [andrea.haas@standort-tirol.at](mailto:andrea.haas@standort-tirol.at)

Tel: +43.512.576262.247