



In montagna migliora la vita

È ufficiale e scientifico che andare in montagna migliora la qualità della vita.

Al di là dei luoghi comuni circa l'aria salubre che si respira, e i ritmi lenti che curano lo stress accumulato in città, esistono (incredibile ma vero) degli studi scientifici che hanno appurato quanto sopra. Quante volte ho sentito persone superficiali e saccenti asserire che la montagna angoscia o che fa sentire in gabbia? Questo, a mio avviso, dipende da un errato approccio all'ambiente montano, che spesso porta ad un giudizio superficiale e avventato. Anche io da piccolo, non avevo un buon rapporto con il mare, e scaturiva da situazioni di disagio e insofferenza causate da condizioni spiacevoli e poco confortevoli.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Poi, con la maturità, ho imparato ad apprezzarlo nelle sue espressioni migliori, e ho goduto del benessere che anche il mare e tutto l'ambiente circostante sa dare. Se si approccia la montagna (specie in inverno) male equipaggiati e con delle condizioni climatiche avverse, allora è ovvio che risulti inospitale e difficile. Le vacanze estive sono ormai un ricordo, ma nel week end nessuno ci vieta una "full immersion" nella natura. Più fortunato è chi ha le montagne a portata di mano, ma oggi con il progresso della mobilità quasi ovunque abbiamo una montagna e un bosco da raggiungere in poco tempo. L'indicazione del titolo ha due chiavi di lettura: una scientifica e una legata esclusivamente al benessere fisico e mentale. La prima si fondava su una pseudo credenza circa i globuli rossi. Si credeva che in montagna si rigenerassero integralmente, favorendo un migliore e maggiore apporto di ossigeno al sangue.

Questo slideshow richiede JavaScript.

La montagna genera una velocizzazione dell'eritropoiesi che essendo accelerata grazie alla quota e alla bassa pressione aiuta la rigenerazione dei globuli rossi. Per anni si è ritenuto che questo processo aiutasse gli alpinisti a poter sostenere gli sforzi alle alte quote in cui operano, nonostante la scarsa quantità di ossigeno, specie ad altitudini elevate. Per meglio studiare questa teoria, è stato condotto da una università del nord America, un esperimento su 21 volontari nelle montagne della Bolivia a quote superiori ai 5000 m s.l.m. Ebbene dopo una settimana riportati giù i volontari, si è scoperto che con la permanenza in altitudine non c'è stata una rigenerazione dei globuli rossi, ma un deciso miglioramento delle loro funzionalità. Ovvero, più si sale e più i globuli rossi incrementano la loro capacità di trattenerne e trasportare ossigeno.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Dopo una settimana, le prove sono state ripetute confermando l'ulteriore miglioramento della qualità del sangue dei volontari, tanto che l'ultima ascensione è stata decisamente meno faticosa e più agile. Di conseguenza possiamo certificare, grazie alla scienza, che un periodo in giro per le cime delle nostre montagne permette all'organismo una migliore qualità del nostro stato fisico. Questo, grazie ai benefici effetti sul nostro sangue, causati dalla migliore ossigenazione dovuta al lifting che subiscono i globuli rossi in quota. Altro che angoscia della mia amica o allo stato di inquietudine di un'altra.

Questo slideshow richiede JavaScript.

E poi c'è il secondo aspetto che è quello umorale, grazie al quale periodi brevi o lunghi che siano a contatto con ambienti incontaminati come boschi e altipiani, contribuiscano alla buona qualità dell'umore e della salute. Qui non sembrano esserci studi appropriati a confermarlo ma basta l'esperienza di ognuno di noi a certificarlo. I ritmi più lenti, l'aria salubre, l'assenza di gas di scarico, orari scanditi più dalla posizione del sole che dagli orologi, la frequente mancanza di campo telefonico e tanti altri benefici fanno sì che la nostra psiche e il nostro organismo entrino nella modalità ricostruttiva utile al benessere del corpo e della mente. Potremmo spendere fiumi di parole, ma credo che la verità sia nell'esperienza che ognuno di noi ha condotto frequentando un sentiero di bassa o alta montagna. Nessuno penso che a fine giornata si senta angosciato o inquieto. Queste frottole le sentiamo solo da chi non ha mai approcciato la montagna alla giusta maniera.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Potrete notare nelle prime due slide, i nostri amici Patrizia, Giuseppe, Vincenzo, Riccardo e Dominique, che gentilmente mi hanno permesso l'utilizzo di immagini bellissime scattate nel corso di due loro escursioni in Abruzzo sul monte Amaro e sul Gran Sasso d'Italia. Loro, sono ottimi ristoratori ma escursionisti amatoriali, eppure traspare dai loro sorrisi il benessere e la tranquillità di chi è in ottima condizione fisica e mentale nonostante i dislivelli. Mi raccomando, approcciate la montagna sempre con le attrezzature giuste, e se neofiti fatevi accompagnare dalle guide. Vivrete esperienze indimenticabili e non credete a chi la montagna non la conosce.