



I BENEFICI DELLA MONTAGNA PER I BAMBINI, ASPETTI PSICOLOGICI. NE PARLIAMO CON ADELIA LUCATTINI

Descrizione

Intervista di Marialuisa Roscino

La montagna offre una serie di benefici unici per i bambini, sia dal punto di vista fisico, che psicologico. Tra i vantaggi più significativi, favoriti proprio dallo stile di vita in montagna, sono senz'altro importanti la possibilità di respirare aria pulita in altura, l'opportunità di praticare sport e attività fisica immersi nell'affascinante cornice della natura. Di questo e molto altro, ne parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Lucattini: «La montagna rappresenta un potente alleato per contrastare la sedentarietà, l'iperattività e l'isolamento sociale, previene l'obesità infantile, contribuisce alla costruzione di una cultura ecologica e a rafforzare le competenze sociali e l'autostima. Quando i bambini giocano immersi nella natura, sviluppano creatività, il problem solving, empatia e cooperazione, attenzione e concentrazione, tutte abilità fondamentali per la salute psichica, il benessere a lungo termine e il rendimento scolastico».

Dott.ssa Lucattini, quali sono i principali benefici psicologici che i bambini possono ottenere trascorrendo del tempo in montagna? E in che modo questi vantaggi differiscono rispetto ad altri ambienti naturali?

L'American Academy of Pediatrics (2024) ha da tempo riconosciuto il valore degli ambienti naturali nel promuovere il benessere psicofisico dei bambini, sottolineando come il contatto con la natura sia associato a una riduzione dei livelli di stress, ad un miglioramento delle funzioni intellettive e a una maggiore stabilità.

La montagna, in particolare, offre benefici unici e profondi, rappresenta un cambiamento radicale di scenario e di prospettiva, non solo fisica ma anche psichica. Questo è particolarmente importante per i bambini che vivono in contesti urbani, dove spesso sono sottoposti a ritmi frenetici, stimoli artificiali e poco contatto con la natura. Uno studio recente pubblicato su *Frontiers in Psychology* (2024), conferma che gli ambienti montani favoriscono la regolazione emotiva e aumentano l'efficacia dei processi

attentivi nei pi¹ piccoli.

Trascorrere del tempo in montagna permette ai bambini di rallentare, entrare in sintonia con i propri ritmi interni e sviluppare un senso di meraviglia, esplorazione e libert¹. A differenza di altri ambienti naturali, come il mare o i parchi comunali, la montagna stimola un senso di avventura, autonomia e sfida, elementi fondamentali per la costruzione dell'autostima e della resistenza fisica e mentale.

Lei ha parlato dell'importanza del cambiamento di scenario offerto dalla montagna per i bambini che vivono in citt¹. Pu² approfondire come questo cambiamento pu² influenzare positivamente il loro sviluppo emotivo e intellettuale?

L'esposizione alla natura, e in particolare agli ambienti montani, offre ai bambini un'opportunità unica per crescere in modo sano, equilibrato e resiliente. Numerosi studi internazionali, come quello pubblicato su *Environmental Health Perspectives* (2025), mostrano che i bambini esposti regolarmente ad ambienti naturali, in particolare a scenari aperti e complessi come quelli montani, sviluppano migliori abilità intellettive, maggiore regolazione emotiva e una pi¹ alta capacit¹ di adattamento.

Il contatto con la natura e la pratica di attivit¹ fisiche all'aria aperta unite al cambiamento di prospettiva stimolato da un ambiente in quota, dove lo sguardo pu² abbracciare l'orizzonte o osservare il paesaggio dall'alto, come sottolineato dalla *Stanford University School of Education* (2024), favorisce la costruzione di una visione d¹insieme pi¹ ampia, una funzione intellettuale complessa, direttamente connessa allo sviluppo del pensiero astratto e critico.

Come confermato su *Nature Neuroscience* (2025) le qualit¹ intellettive si uniscono alle piacevoli esperienze sensoriali derivanti dalla bellezza dei paesaggi, dai profumi e dagli aromi tipici dell'ambiente montano, elementi che attivano aree limbiche legate alla memoria, alla regolazione dell'umore e all'empatia. La sensazione di libert¹ che i bambini sperimentano in montagna, lontano da vincoli strutturati e ambienti chiusi, stimola una mente che vola sopra gli ostacoli, allenando la flessibilit¹ mentale, l'autostima e la capacit¹ riflessiva di osservazione profonda di se stessi e degli altri. Queste competenze si traducono in migliori prestazioni scolastiche e in una maggiore resilienza nella vita quotidiana.

Il contatto con la natura ¹ stato associato a una riduzione dello stress e a un miglioramento della salute mentale nei bambini. Come l'ambiente montano pu² contribuire a questi benefici specifici?

Le ricerche pi¹ recenti confermano che il contatto diretto e regolare con la natura ¹ associato a numerosi benefici per la salute globale dei bambini. In particolare, studi pubblicati su *JAMA Pediatrics* (2025) e su *The Lancet Child & Adolescent Health* (2024) evidenziano come l'esperienza quotidiana in montagna sia correlata a una minore incidenza di ansia, depressione, disturbi da iperattivit¹ e problemi comportamentali.

L'ambiente montano amplifica questi effetti grazie all'esperienza immersiva nella natura che riduce il sovraccarico emotivo delle aree urbane. Uno studio pubblicato su *Frontiers in Human Neuroscience* (2025), ha osservato che i bambini impegnati in attivit¹ all'aria aperta in montagna, mostrano una significativa riduzione dei livelli di cortisolo salivare, un marcatore biologico dello stress, rispetto a quelli che svolgevano le stesse attivit¹ in citt¹.

Il gioco all'aperto in ambienti naturali, come quelli montani, promuove comportamenti salutari e duraturi. La montagna rappresenta un potente alleato per contrastare la sedentarietà, l'iperattività e l'isolamento sociale, previene l'obesità infantile, contribuisce alla costruzione di una cultura ecologica e a rafforzare le competenze sociali e l'autostima. Quando i bambini giocano immersi nella natura, sviluppano creatività, il problem solving, empatia e cooperazione, attenzione e concentrazione, tutte abilità fondamentali per la salute psichica, il benessere a lungo termine e il rendimento scolastico, come pubblicato sull'American Psychological Association (2025).

Oltre ai benefici fisici legati all'attività all'aperto, quali sono gli effetti a breve e lungo termine che una regolare esposizione all'ambiente montano può avere sul benessere complessivo dei bambini?

I benefici derivanti da una regolare esposizione all'ambiente montano sono molteplici che agisce su più livelli, hanno una ricaduta positiva sia sui bambini, che sui loro genitori dal punto di vista respiratorio, immunitario, neuropsicologico, emotivo e relazionale. Mens sana in corpore sano.

In montagna, l'aria è meno inquinata e contiene una percentuale significativamente più bassa di umidità, il che rende l'ambiente sfavorevole alla proliferazione di acari e di allergeni. Secondo un rapporto dell'European Respiratory Society (2025), questo tipo di clima è particolarmente indicato per i bambini affetti da asma, rinite allergica o altre condizioni respiratorie croniche, che mostrano un miglioramento sintomatico già dopo pochi giorni.

Inoltre, l'altitudine stimola la produzione di eritropoietina e, di conseguenza, di globuli rossi. Questo effetto, noto come "acclimatazione fisiologica", è stato confermato da studi condotti dall'Istituto Superiore di Sanità (2024), i quali mostrano che i bambini esposti in modo ricorrente ad altitudini moderate hanno una maggiore resistenza fisica.

Dal punto di vista psicologico, il soggiorno in montagna ha effetti benefici ben documentati, il silenzio, la temperatura più fresca e la minor densità di stimoli visivi e sonori aiutano anche i bambini più vivaci a rilassarsi e a dormire meglio, come riportato in *Sleep Research Journal* (2025). In anni segnati da ondate di calore sempre più frequenti, l'ambiente montano rappresenta anche un rifugio climatico sicuro per i più piccoli e per i soggetti fragili.

Infine, la montagna è un vero e proprio invito all'attività fisica in forma di gioco, camminate nei boschi, giocare in spazi aperti, attività di esplorazione e sport leggeri. Se l'attività fisica è in compagnia di adulti e coetanei, i bambini si sentono più motivati, coinvolti e sicuri di sé.

I bambini possono correre il rischio di sviluppare il mal di montagna in alta quota. Quali consigli darebbe al riguardo ai genitori per preparare al meglio i loro figli ad un soggiorno in montagna e minimizzare questi rischi?

Negli ultimi anni, un numero crescente di famiglie ha scelto la montagna anche in alta quota, spesso anche tra i 2500 e i 4000 metri, come destinazione privilegiata per le vacanze. Tuttavia, l'esposizione dei bambini a queste altitudini comporta un rischio concreto di sviluppare la forma acuta del cosiddetto "mal di montagna", o *Acute Mountain Sickness* (AMS). Per questo motivo, le principali società scientifiche pediatriche internazionali, tra cui l'International Society for Mountain Medicine (2024), hanno pubblicato nuove linee guida e raccomandazioni specifiche aggiornate.

Le ricerche più recenti come quelle pubblicate su *The Journal of Pediatrics* (2025) e sull'*American Academy of Pediatrics*, dimostrano che bambini e adulti reagiscono in modo molto simile all'altitudine, ma i sintomi nei più piccoli possono manifestarsi in modo più sfumato o essere facilmente confusi con il malessere da viaggio. I disturbi più frequenti sono, inappetenza, nausea, vomito, irritabilità, disturbi del sonno, affaticamento, respiro affannoso e, nei casi più rari, stato confusionale. La sintomatologia inizia solitamente entro 6-24 ore dall'arrivo a quote superiori ai 2000 metri.

Per minimizzare i rischi del mal di montagna nei bambini, è consigliabile scegliere altitudini moderate (tra 1200 e 1800 m) per le prime esperienze in montagna e procedere gradualmente verso l'alto, evitando salite brusche in poche ore. Prevedere un periodo di acclimatamento di almeno 2-3 giorni per ogni 1000 m guadagnati, prima di arrivare a quota 2500 m o superiore gradualmente; garantire un'idratazione abbondante e regolare, anche in assenza di sete. Assicurarsi che il bambino dorma abbastanza e non faccia sforzi intensi nei primi giorni. Proteggere la pelle con creme solari ad alta protezione (SPF 50-100) e usare cappelli con la visiera, anche a quote più basse, in particolare per i bambini sotto i 6 anni come raccomandato dall'*European Society for Dermatology* (2025).

La montagna può avere un ruolo determinante nel rafforzare, in particolare, i legami familiari e nell'offrire esperienze educative ai bambini, ad esempio attraverso l'esplorazione della natura e la scoperta di nuove culture?

La montagna offre occasioni preziose per rafforzare i legami familiari e arricchire il vissuto dei bambini, grazie a esperienze immersive e multisensoriali che coinvolgono la natura, la cultura e la gastronomia locale. Lontano dai ritmi frenetici della vita urbana, le attività in montagna si svolgono spesso in un contesto condiviso, dove genitori e figli possono vivere momenti autentici di relazione, collaborazione e gioco.

Secondo un recente studio pubblicato dalla *Stanford University* (2025), le esperienze familiari nella natura favoriscono la comunicazione intergenerazionale, aumentano la coesione e stimolano l'empatia. Questo effetto si rafforza se l'esperienza include elementi di scoperta e apprendimento, come l'osservazione del paesaggio, il riconoscimento di specie animali e vegetali, o la conoscenza di tradizioni locali.

Le regioni montane italiane ed europee offrono inoltre numerose opportunità educative e culturali. L'esplorazione di nuove pietanze, sapori e aromi, come quelli dei formaggi d'alpeggio, dei frutti di bosco o dei dolci tipici nelle baite, rappresenta una vera e propria avventura del gusto che arricchisce i bambini sul piano sensoriale e intellettuale, infatti, l'educazione alimentare in contesti naturali promuove un rapporto più consapevole e positivo con il cibo.

Tutte queste esperienze contribuiscono anche alla prevenzione dell'obesità infantile, infatti, la combinazione tra movimento all'aperto e scoperta di cibi sani e prodotti alimentari a chilometro zero, come suggerisce anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (2025), rafforza abitudini alimentari equilibrate e uno stile di vita salutare, già dall'infanzia.

Quali consigli si sente di dare al riguardo alle famiglie?

-La salute prima di tutto. Anche solo un fine settimana in montagna migliora respirazione e benessere nei bambini con asma o allergie mentre giocano e si divertono;

- L'alta quota stimola la produzione di globuli rossi e attiva la vitamina D, utile per ossa e difese immunitarie, preparandolo ad affrontare meglio l'inverno e la ripresa delle attività scolastiche;
- Clima fresco, silenzio e aria pulita favoriscono il sonno profondo e riducono irritabilità e stanchezza nei più piccoli;
- Muoversi all'aperto stimola la crescita fisica e mentale. Praticare trekking, bici, cavallo, nuoto nei laghi, rafting, slittino estivo e foresting, sono perfetti e molto stimolanti, soprattutto se con i genitori;
- Fare esperienze di campeggio in tenda o in baita, insegna ai bambini l'adattamento, l'autonomia e il rispetto della natura in un ambiente sicuro e libero;
- Ascoltare la montagna con i suoi suoni, l'eco, il canto degli animali e approfittare dei concerti per rilassarsi e apprezzare buona musica, sono occasioni impeditibili per tutta la famiglia;
- Ricordare sempre di bere spesso e mangiare sano. Alimentazione e idratazione adeguate sostengono energia e vitalità ;
- Le passeggiate sui sentieri segnalati con abbigliamento adatto sono esperienze di scoperta e sicurezza per tutta la famiglia;
- La scarsa connessione internet è un vantaggio. Riduce progressivamente per tutti l'uso della tecnologia e favorisce un rapporto più sano con i dispositivi elettronici;
- Camminare tutti insieme tra gli alberi è un'occasione per parlare, ascoltarsi, condividere emozioni e rafforzare i legami affettivi;
- Ogni giornata in montagna rilassa corpo e mente, favorisce pensieri positivi e rafforza l'intimità familiare.

Dott.ssa Lucattini, quali sono i principali benefici psicologici che i bambini possono ottenere trascorrendo del tempo in montagna? E in che modo questi vantaggi differiscono rispetto ad altri ambienti naturali?

L'American Academy of Pediatrics (2024) ha da tempo riconosciuto il valore degli ambienti naturali nel promuovere il benessere psicofisico dei bambini, sottolineando come il contatto con la natura sia associato a una riduzione dei livelli di stress, ad un miglioramento delle funzioni intellettive e a una maggiore stabilità .

La montagna, in particolare, offre benefici unici e profondi, rappresenta un cambiamento radicale di scenario e di prospettiva, non solo fisica ma anche psichica. Questo è particolarmente importante per i bambini che vivono in contesti urbani, dove spesso sono sottoposti a ritmi frenetici, stimoli artificiali e poco contatto con la natura. Uno studio recente pubblicato su *Frontiers in Psychology* (2024), conferma che gli ambienti montani favoriscono la regolazione emotiva e aumentano l'efficacia dei processi attentivi nei più piccoli.

Trascorrere del tempo in montagna permette ai bambini di rallentare, entrare in sintonia con i propri ritmi interni e sviluppare un senso di meraviglia, esplorazione e libertà . A differenza di altri ambienti naturali, come il mare o i parchi comunali, la montagna stimola un senso di avventura, autonomia e

sfida, elementi fondamentali per la costruzione dell'autoestima e della resistenza fisica e mentale.

Lei ha parlato dell'importanza del cambiamento di scenario offerto dalla montagna per i bambini che vivono in città. Può approfondire come questo cambiamento può influenzare positivamente il loro sviluppo emotivo e intellettuale?

L'esposizione alla natura, e in particolare agli ambienti montani, offre ai bambini un'opportunità unica per crescere in modo sano, equilibrato e resiliente. Numerosi studi internazionali, come quello pubblicato su *Environmental Health Perspectives* (2025), mostrano che i bambini esposti regolarmente ad ambienti naturali, in particolare a scenari aperti e complessi come quelli montani, sviluppano migliori abilità intellettive, maggiore regolazione emotiva e una più alta capacità di adattamento.

Il contatto con la natura e la pratica di attività fisiche all'aria aperta unite al cambiamento di prospettiva stimolato da un ambiente in quota, dove lo sguardo può abbracciare l'orizzonte o osservare il paesaggio dall'alto, come sottolineato dalla *Stanford University School of Education* (2024), favorisce la costruzione di una visione più ampia, una funzione intellettuale complessa, direttamente connessa allo sviluppo del pensiero astratto e critico.

Come confermato su *Nature Neuroscience* (2025) le qualità intellettive si uniscono alle piacevoli esperienze sensoriali derivanti dalla bellezza dei paesaggi, dai profumi e dagli aromi tipici dell'ambiente montano, elementi che attivano aree limbiche legate alla memoria, alla regolazione dell'umore e all'empatia. La sensazione di libertà che i bambini sperimentano in montagna, lontano da vincoli strutturati e ambienti chiusi, stimola una mente che vola sopra gli ostacoli, allenando la flessibilità mentale, l'autoestima e la capacità riflessiva di osservazione profonda di se stessi e degli altri. Queste competenze si traducono in migliori prestazioni scolastiche e in una maggiore resilienza nella vita quotidiana.

Il contatto con la natura è stato associato a una riduzione dello stress e a un miglioramento della salute mentale nei bambini. Come l'ambiente montano può contribuire a questi benefici specifici?

Le ricerche più recenti confermano che il contatto diretto e regolare con la natura è associato a numerosi benefici per la salute globale dei bambini. In particolare, studi pubblicati su *JAMA Pediatrics* (2025) e su *The Lancet Child & Adolescent Health* (2024) evidenziano come l'esperienza quotidiana in montagna sia correlata a una minore incidenza di ansia, depressione, disturbi da iperattività e problemi comportamentali.

L'ambiente montano amplifica questi effetti grazie all'esperienza immersiva nella natura che riduce il sovraccarico emotivo delle aree urbane. Uno studio pubblicato su *Frontiers in Human Neuroscience* (2025), ha osservato che i bambini impegnati in attività all'aria aperta in montagna, mostrano una significativa riduzione dei livelli di cortisolo salivare, un marcatore biologico dello stress, rispetto a quelli che svolgevano le stesse attività in città.

Il gioco all'aperto in ambienti naturali, come quelli montani, promuove comportamenti salutari e duraturi. La montagna rappresenta un potente alleato per contrastare la sedentarietà, l'iperattività e l'isolamento sociale, previene l'obesità infantile, contribuisce alla costruzione di una cultura ecologica e a rafforzare le competenze sociali e l'autoestima. Quando i bambini giocano immersi nella natura, sviluppano creatività, problem solving, empatia e cooperazione, attenzione e

concentrazione, tutte abilità fondamentali per la salute psichica, il benessere a lungo termine e il rendimento scolastico, come pubblicato sull'American Psychological Association (2025).

Oltre ai benefici fisici legati all'attività all'aperto, quali sono gli effetti a breve e lungo termine che una regolare esposizione all'ambiente montano può avere sul benessere complessivo dei bambini?

I benefici derivanti da una regolare esposizione all'ambiente montano sono molteplici che agisce su più livelli, hanno una ricaduta positiva sia sui bambini, che sui loro genitori dal punto di vista respiratorio, immunitario, neuropsicologico, emotivo e relazionale. Mens sana in corpore sano.

In montagna, l'aria è meno inquinata e contiene una percentuale significativamente più bassa di umidità, il che rende l'ambiente sfavorevole alla proliferazione di acari e di allergeni. Secondo un rapporto dell'European Respiratory Society (2025), questo tipo di clima è particolarmente indicato per i bambini affetti da asma, rinite allergica o altre condizioni respiratorie croniche, che mostrano un miglioramento sintomatico già dopo pochi giorni.

Inoltre, l'altitudine stimola la produzione di eritropoietina e, di conseguenza, di globuli rossi. Questo effetto, noto come "acclimatazione fisiologica", è stato confermato da studi condotti dall'Istituto Superiore di Sanità (2024), i quali mostrano che i bambini esposti in modo ricorrente ad altitudini moderate hanno una maggiore resistenza fisica.

Dal punto di vista psicologico, il soggiorno in montagna ha effetti benefici ben documentati, il silenzio, la temperatura più fresca e la minor densità di stimoli visivi e sonori aiutano anche i bambini più vivaci a rilassarsi e a dormire meglio, come riportato in *Sleep Research Journal* (2025). In anni segnati da ondate di calore sempre più frequenti, l'ambiente montano rappresenta anche un rifugio climatico sicuro per i più piccoli e per i soggetti fragili.

Infine, la montagna è un vero e proprio invito all'attività fisica in forma di gioco, camminate nei boschi, giocare in spazi aperti, attività di esplorazione e sport leggeri. Se l'attività fisica è in compagnia di adulti e coetanei, i bambini si sentono più motivati, coinvolti e sicuri di sé.

I bambini possono correre il rischio di sviluppare il mal di montagna in alta quota. Quali consigli darebbe al riguardo ai genitori per preparare al meglio i loro figli ad un soggiorno in montagna e minimizzare questi rischi?

Negli ultimi anni, un numero crescente di famiglie ha scelto la montagna anche in alta quota, spesso anche tra i 2500 e i 4000 metri, come destinazione privilegiata per le vacanze. Tuttavia, l'esposizione dei bambini a queste altitudini comporta un rischio concreto di sviluppare la forma acuta del cosiddetto "mal di montagna", o *Acute Mountain Sickness* (AMS). Per questo motivo, le principali società scientifiche pediatriche internazionali, tra cui l'International Society for Mountain Medicine (2024), hanno pubblicato nuove linee guida e raccomandazioni specifiche aggiornate.

Le ricerche più recenti come quelle pubblicate su *The Journal of Pediatrics* (2025) e sull'American Academy of Pediatrics, dimostrano che bambini e adulti reagiscono in modo molto simile all'altitudine, ma i sintomi nei più piccoli possono manifestarsi in modo più sfumato o essere facilmente confusi con il malessere da viaggio. I disturbi più frequenti sono, inappetenza, nausea, vomito, irritabilità, disturbi del sonno, affaticamento, respiro affannoso e, nei casi più rari, stato

confusionale. La sintomatologia inizia solitamente entro 6-24 ore dall'arrivo a quote superiori ai 2000 metri.

Per minimizzare i rischi del mal di montagna nei bambini, è consigliabile scegliere altitudini moderate (tra 1200 e 1800 m) per le prime esperienze in montagna e procedere gradualmente verso l'alto, evitando salite brusche in poche ore. Prevedere un periodo di acclimatamento di almeno 2-3 giorni per ogni 1000 m guadagnati, prima di arrivare a quota 2500 m o superiore gradualmente; garantire un'idratazione abbondante e regolare, anche in assenza di sete. Assicurarsi che il bambino dorma abbastanza e non faccia sforzi intensi nei primi giorni. Proteggere la pelle con creme solari ad alta protezione (SPF 50-100) e usare cappelli con la visiera, anche a quote più basse, in particolare per i bambini sotto i 6 anni come raccomandato dall' *European Society for Dermatology* (2025).

La montagna può avere un ruolo determinante nel rafforzare, in particolare, i legami familiari e nell'offrire esperienze educative ai bambini, ad esempio attraverso l'esplorazione della natura e la scoperta di nuove culture?

La montagna offre occasioni preziose per rafforzare i legami familiari e arricchire il vissuto dei bambini, grazie a esperienze immersive e multisensoriali che coinvolgono la natura, la cultura e la gastronomia locale. Lontano dai ritmi frenetici della vita urbana, le attività in montagna si svolgono spesso in un contesto condiviso, dove genitori e figli possono vivere momenti autentici di relazione, collaborazione e gioco.

Secondo un recente studio pubblicato dalla *Stanford University* (2025), le esperienze familiari nella natura favoriscono la comunicazione intergenerazionale, aumentano la coesione e stimolano l'empatia. Questo effetto si rafforza se l'esperienza include elementi di scoperta e apprendimento, come l'osservazione del paesaggio, il riconoscimento di specie animali e vegetali, o la conoscenza di tradizioni locali.

Le regioni montane italiane ed europee offrono inoltre numerose opportunità educative e culturali. L'esplorazione di nuove pietanze, sapori e aromi, come quelli dei formaggi d'alpeggio, dei frutti di bosco o dei dolci tipici nelle baite, rappresenta una vera e propria avventura del gusto che arricchisce i bambini sul piano sensoriale e intellettuale, infatti, l'educazione alimentare in contesti naturali promuove un rapporto più consapevole e positivo con il cibo.

Tutte queste esperienze contribuiscono anche alla prevenzione dell'obesità infantile, infatti, la combinazione tra movimento all'aperto e scoperta di cibi sani e prodotti alimentari a chilometro zero, come suggerisce anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (2025), rafforza abitudini alimentari equilibrate e uno stile di vita salutare, già dall'infanzia.

Quali consigli si sente di dare al riguardo alle famiglie?

-La salute prima di tutto. Anche solo un fine settimana in montagna migliora respirazione e benessere nei bambini con asma o allergie mentre giocano e si divertono;

-L'aria alta quota stimola la produzione di globuli rossi e attiva la vitamina D, utile per ossa e difese immunitarie, preparandolo ad affrontare meglio l'inverno e la ripresa delle attività scolastiche;

- Clima fresco, silenzio e aria pulita favoriscono il sonno profondo e riducono irritabilità e stanchezza nei più piccoli;
- Muoversi all'aperto stimola la crescita fisica e mentale. Praticare trekking, bici, cavallo, nuoto nei laghi, rafting, slittino estivo e foresting, sono perfetti e molto stimolanti, soprattutto se con i genitori;
- Fare esperienze di campeggio in tenda o in baita, insegna ai bambini l'adattamento, l'autonomia e il rispetto della natura in un ambiente sicuro e libero;
- Ascoltare la montagna con i suoi suoni, l'eco, il canto degli animali e approfittare dei concerti per rilassarsi e apprezzare buona musica, sono occasioni impendibili per tutta la famiglia;
- Ricordare sempre di bere spesso e mangiare sano. Alimentazione e idratazione adeguate sostengono energia e vitalità ;
- Le passeggiate sui sentieri segnalati con abbigliamento adatto sono esperienze di scoperta e sicurezza per tutta la famiglia;
- La scarsa connessione internet è un vantaggio. Riduce progressivamente per tutti l'uso della tecnologia e favorisce un rapporto più sano con i dispositivi elettronici;
- Camminare tutti insieme tra gli alberi è un'occasione per parlare, ascoltarsi, condividere emozioni e rafforzare i legami affettivi;
- Ogni giornata in montagna rilassa corpo e mente, favorisce pensieri positivi e rafforza l'intimità familiare.