

LA MONTAGNA FA BENE

AMAS

Studi scientifici sull'altitudine

dr
DIMARO
FOLGARIDA
VACANZE

La ricerca lo dimostra: una vacanza in montagna è un vero toccasana per la salute. La Val di Sole è situata per una buona parte oltre l'altitudine dei 1000 metri: ricerche scientifiche hanno dimostrato chiaramente che una vacanza trascorsa ad un'altitudine di oltre 1.000 metri ha vari effetti benefici sulla salute. I risultati degli studi scientifici AMAS hanno riscontrato infatti i seguenti effetti positivi:

- nel quadro ematologico
- nell'ossigenazione dei tessuti
- per la riduzione del peso corporeo
- per il benessere mentale.

GLI EFFETTI BENEFICI DELLA MONTAGNA non solo svago e fuga dal quotidiano: la vacanza, breve o lunga che sia, deve regalarci la possibilità di provare nuove dimensioni, stimoli ed esperienze. La montagna rappresenta senz'altro uno dei luoghi ideali dove sperimentare dunque una nuova, benefica condizione dello spirito, oltre che del corpo. A tal proposito vale la pena ricordare un'importante ricerca svolta dalla clinica universitaria di Innsbruck e pubblicata nel 2000: lo studio AMAS (Austrian Moderate Altitude Study), guidato dal professore universitario Egon Humpeler, ha infatti dimostrato scientificamente i benefici di un soggiorno in montagna, ad altitudini moderate tra i 1400 e 2000 metri di quota. 22 soggetti sottoposti a questo test hanno infatti percorso facili sentieri escursionistici situati a tali altitudini; i risultati di questo studio, elaborato in base a 200 parametri, sono stati sorprendenti. A tali quote si hanno infatti importanti effetti positivi sul quadro ematico, sul trasporto di ossigeno, sul tasso glicemico e di colesterolo, sulla pressione e frequenza cardiaca, sul peso e sulla condizione mentale. L'altitudine inoltre mobilita le riserve corporee e già la sola permanenza in montagna ha l'effetto di un proficuo allenamento. Da non sottovalutare inoltre il cosiddetto effetto di eterna giovinezza: ad un'altitudine tra i 1400 e 2000 metri, proprio grazie all'altezza, i globuli rossi aumentano, senza che il numero complessivo salga, vale a dire che il sangue conserva la propria consistenza e l'apporto di ossigeno alle cellule migliora in maniera consistente. Secondo gli esperti austriaci poi il clima di montagna è particolarmente indicato per i bambini e per chi è convalescente in alcune malattie come la bronchite cronica o l'asma bronchiale di tipo allergico. Per quanto riguarda la funzione anti stress, essa è dovuta al gradevole clima montano che aiuta a mantenere costante la secrezione di ormoni con notevole vantaggio per l'umore. Quanto all'attività fisica la montagna rappresenta una vera palestra naturale, con innumerevoli possibilità: dalle sciare invernali alle sciare estive sui ghiacciai, dalle passeggiate autunnali alle passeggiate, escursioni ed arrampicate della bella stagione. La montagna giova anche al palato, che viene deliziato non poco dai prodotti genuini e dai piatti tipici di ogni località, preparati secondo le diverse tradizioni. Quando siamo alla ricerca di benessere e di trattamenti che ci ridonino dunque tono e vigore, basterà così ricorrere alle cure speciali della montagna, una sorta di "beauty farm" naturale. Teoria che già sostenevano i nostri nonni con il motto "l'aria di montagna è tutta salute" e che oggi trova conferma scientifica nella ricerca dell'Università di Innsbruck.



CONSORZIO
DIMARO FOLGARIDA VACANZE

Tel. DIMARO 0463.974529
info@dimarovacanze.it

Tel. FOLGARIDA 0463.986608
info@folgaridavacanze.it



www.folgarida.it