



## **“UNA MONTAGNA DI SALUTE”, LA PROMOZIONE DEL BENESSERE PASSA DALLE TERRE ALTE**

*Domenica 10 ottobre si terranno 15 escursioni organizzate in Liguria, in Piemonte, in Lombardia, in Trentino-Alto Adige, in Emilia-Romagna, in Abruzzo, nel Lazio e in Sicilia. L’iniziativa si inserisce appieno all’interno del cartellone del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021.*

*Milano, 7 ottobre 2021*

La promozione del benessere psicofisico è al centro dell’evento diffuso *“Una montagna di salute”* organizzato dalla **Commissione centrale medica del Club alpino italiano** che punta ai territori montani del nord, del centro e del sud del nostro Paese.

Domenica 10 ottobre si terranno **15 escursioni** organizzate in Liguria, in Piemonte, in Lombardia, in Trentino-Alto Adige, in Emilia-Romagna, in Abruzzo, nel Lazio e in Sicilia.

*“Attraverso l’organizzazione di escursioni diffuse nel territorio nazionale, il nostro obiettivo è quello di promuovere stili di vita corretti, un’alimentazione equilibrata e allo stesso tempo l’attenzione al territorio. Nata da un’idea di Carla D’angelo, componente della Commissione medica, l’iniziativa è stata pensata per essere condivisa con le Commissioni mediche periferiche e con le sezioni locali”,* spiega il presidente della Commissione medica centrale **Franco Finelli**.

*“Interagire con le terre alte, camminare nell’ambiente montano permette di preservare lo stato di salute inteso come stato di benessere fisico, psichico e sociale. Esiste un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la speranza di vita, ragione per cui le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive”,* spiega la stessa Commissione medica centrale. *“Una Montagna di Salute è rivolta a tutti, in particolare ai più giovani. I soci Cai devono essere portatori di stili di vita sostenibili e salutarì, proprio perché*

*la diffusione del benessere può generare minori costi sanitari, a livello globale”, puntualizza ancora Finelli.*

L'iniziativa si inserisce appieno all'interno del cartellone del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2021. Infatti, la promozione della salute è parte del goal “Benessere” dell'Agenda 2030 definita dall'OMS *“come un processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla”.*

Da nord a sud, passando per il centro, le iniziative sono possibili solo grazie all'apporto delle sezioni locali. **In Liguria e in Piemonte**, con il coinvolgimento del Cai La Spezia e del Cai di Lanzo Torinese. **In Lombardia**, con l'apporto del Cai Bergamo. In **Trentino Alto-Adige**, con il coinvolgimento del Cai Pinzolo e Val Rendena. In **Emilia-Romagna**, con il supporto del Cai “Cani Sciolti” di Cavriago, del Cai di Bismantova - Castelnuovo ne' monti, Cai Sassuolo, Cai Bologna, Cai Modena e Cai Pavullo nel Frignano. In **Abruzzo**, con il Cai Sulmona, con la sottosezione Val Vibrata e con la sezioni Vallelonga Coppo dell'Orso e Ortona. Nel **Lazio**, con la sezione Cai di Roma e in **Sicilia**, con la partecipazione degli organi tecnici territoriali operativi.

L'iniziativa è stata realizzata con il coinvolgimento della Commissione medica della Liguria, del Piemonte e della Valle d'Aosta, del Cai Bergamo e della Lombardia. Senza dimenticare quella della Sat, del Veneto, del Friuli Venezia-Giulia, dell'Emilia-Romagna, del Lazio e della Sicilia.

## **Le escursioni**

### **Commissione Medica Liguria-Piemonte-Val d'Aosta**

Escursione sul colle del Telegrafo e al santuario della madonna di Montenero, con il Cai La Spezia ([programma](#)).

Escursione da Balme al Pian della Mussa, con la sezione Cai di Lanzo Torinese ([programma](#)).

### **Commissione Medica Cai Bergamo e Cai Lombardia**

Escursione sul rifugio Albani, con il Cai Bergamo ([programma](#)).

### **Commissione Medica Sat**

Rifugio San Giuliano, con la sezione Sat di Pinzolo e Val Rendena ([programma](#)).

### **Commissione Medica Emilia-Romagna**

Escursione sul Monte Grondilice - Alpi Apuane, con Sottosezione CAI “Cani Sciolti” Cavriago (Reggio Emilia) ([programma](#)).

Anello del Monte Stivo in Trentino Alto Adige, con la sezione Cai di Bismantova e Castelnuovo ne' Monti ([programma](#)).

Escursione sulle colline di Dozza, con la sezione Cai di Bologna ([programma](#)).

Le fonti di Poiano, con la sezione Cai di Sassuolo ([programma](#)).

Anello Ospitale di Fanano - Cima del Libro Aperto, con la sezione Cai di Modena ([programma](#)).

Lago nero, con il gruppo giovani della sezione Cai di Pavullo Nel Frignano ([programma](#)).

**Commissione Medica Abruzzo**

Anello di Castrovalva, con la sezione Cai di Sulmona ([programma](#)).

Leofara di Valle Castellana - Cordella. con le sottosezioni Val Vibrata, sezioni Vallelonga Coppo dell'Orso e Ortona ([programma](#)).

**Commissione Medica Lazio**

Riserva naturale dei Monti Catillo e Sterparo, con la sezione Cai di Roma ([programma](#)).

**Commissione Medica Sicilia**

Monte Gemellaro, in provincia di Catania, con la Otto Ag Sicilia ([programma](#)).

**Ufficio stampa Club Alpino Italiano**

mob +39 366 4912550

tel. +39 051 8490100

**Cervelli In Azione s.r.l.**

Via Antonio Silvani 6/C

40122 Bologna