



Comunicato stampa

“UNA MONTAGNA DI SALUTE”, SUI SENTIERI PER PROMUOVERE IL BENESSERE FISICO, PSICHICO E SOCIALE

*Domenica 9 ottobre il Club alpino italiano organizza
18 escursioni in sette regioni, incentrate sulla promozione della salute
e del benessere che un'attività motoria lenta e consapevole può dare a ciascuno di noi*

Milano, 6 ottobre 2022

Svolgere attività motoria in ambiente montano è un esempio di uno **stile di vita sostenibile** per migliorare la propria **salute** e il proprio **benessere fisico, psichico e sociale**.

È questo il concetto che la **Commissione centrale medica del Club alpino italiano** intende diffondere con la seconda edizione di “Una montagna di salute”, evento diffuso in programma **domenica 9 ottobre**.

Diciotto escursioni in sette regioni

Lungo i sentieri di **sette regioni** sono in programma **18 escursioni** lungo percorsi accessibili a tutti, durante le quali i partecipanti saranno coinvolti in un dialogo sui temi della **prevenzione** e della **promozione della salute**, concetti che trovano particolare significato nei corretti comportamenti e abitudini di vita.

Undici escursioni saranno organizzate dalla Commissione medica del Cai Emilia-Romagna dalle Sezioni della regione, **otto** delle quali si terranno sui sentieri dell'**Appennino** e tre fuori regione. Le altre, organizzate dalle Sezioni e Commissioni mediche Cai territoriali, si terranno in **Calabria, Abruzzo, Liguria, Lombardia, Sicilia e Trentino**.

Un concetto di salute unica

“Una Montagna di Salute” rientra nel programma dell'edizione 2022 del **Festival dello Sviluppo Sostenibile** promosso da ASviS, l'**Alleanza italiana per lo sviluppo sostenibile** alla quale aderisce anche il Cai. Si tratta della più grande iniziativa italiana per sensibilizzare e mobilitare cittadini, giovani generazioni, imprese, associazioni e istituzioni sui temi della sostenibilità economica, sociale e ambientale.

«Questo evento diffuso nasce proprio dalla nostra volontà di partecipare al festival. La promozione della salute è infatti presente nel Target 3.4 del Goal 3 (Salute e benessere) dell'Agenda 2030 dell'Onu. Stiamo parlando di un concetto di salute unica, “One Health”, che comprende gli animali, le piante e l'uomo», afferma il presidente della Commissione centrale medica del Cai **Franco Finelli**. «Durante le escursioni i componenti delle nostre Commissioni mediche territoriali approfondiranno i benefici che un'attività fisica lenta e consapevole può dare a ciascuno di noi. Nei diversi appuntamenti il concetto di salute e di benessere per tutti sarà declinato in modi differenti: qualcuno si soffermerà maggiormente sull'importanza di una sana alimentazione, altri sulla Montagnaterapia e sulla montagna inclusiva, che accoglie anche le persone con disabilità, altri ancora sulla Terapia Forestale e sui benefici che può dare al nostro organismo la frequentazione di boschi e foreste, soprattutto grazie all'inalazione di sostanze organiche volatili emesse dagli alberi».

I dettagli delle singole escursioni, divise per regione, sono disponibili [cliccando qui](#).

Ufficio stampa Club Alpino Italiano

mob +39 366 4912550

tel. +39 051 8490100

Cervelli In Azione s.r.l.

Viale Antonio Silvani 6/C

40122 Bologna