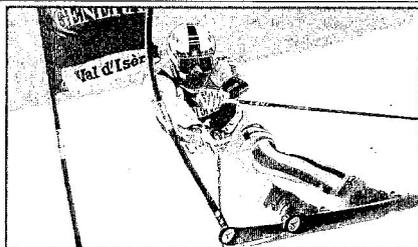


# TERRE ALTE



## Max Blardone a Macugnaga

Domenica discesa e aperitivo sulla neve, poi alle 14.30 Macugnaga consegna la cittadinanza onoraria a Max Blardone: appuntamento alla funivia di Staffa

## Il Tor des Géants

Alle 21 in Comune a Nus serata sul Tor des Géants con i protagonisti



## Da non perdere

## Festival ad Alagna

Si conclude il Festival della montagna di Alagna: domani alle 21 ospiti la climber francese Caroline Ciavaldini e il compagno inglese James Pearson, sabato e domenica ski test a Pianlunga



# Montagna medicina della psiche con i Centri di salute mentale

La terapia complementare si è diffusa in tutta Italia: lunedì un convegno a Cuneo

MARIO BOSONETTO  
CUNEO

**C**amminare in montagna fa bene al fisico e alla mente: una «pensata» che smette di essere banale dal momento in cui a lavorarci ci si mettono quelli di «Cammina che ti passa», il Gruppo Montagna del Dipartimento di Salute mentale dell'allora Asl 15 di Cuneo, una decina di anni fa. Il «pioniere» è stato Sebastiano Audisio, infermiere del Dipartimento e alpinista, che con la supervisione del dottor Ugo Palomba iniziò a proporre brevi escursioni in montagna ai pazienti della Struttura residenziale di Demonte (in Valle Stura, nel Cuneese). Da allora le uscite in montagna del mercoledì sono diventate momenti fissi del Centro diurno. Interessano una dozzina di utenti, tra i 25 e i 50 anni, accompagnati da due operatori, o più se all'escursione si aggregano altre comunità, sovente con infermieri tirocinanti. In tanti, fin dall'inizio, hanno teso una mano: i Centri di sci di fondo di Festiona e Aisone, i Parchi delle Marittime e del Marguareis, Comuni e Comunità montane, la Forestale, il Cai, diverse altre associazioni locali e rifugi.

«Non si tratta solo di sport - spiega Mario Piasco, collega e tra i primi complici di Audisio nella pazzia di portare in montagna per escursioni, anche impegnative, persone affette da disagio psichico - o di pause ricreative. C'è una finalità di cura, insieme

## Oggi e domani il forum dei Parchi delle Marittime e del Mercantour

Da spazio naturale selvaggio e incontaminato a territorio che integra natura e cultura: la lunga storia delle aree protette e dei Parchi verrà raccontata e discussa oggi e domani in un incontro organizzato dal Parco delle Alpi Marittime e da quello francese del Mercantour, a Cuneo, in sala San Giovanni. «Si tratta del secondo forum - dicono gli organizzatori - nell'ambito del progetto transfrontaliero che coinvolge le due aree protette. Oggi si esaminano le ricerche fatte in ambito culturale nelle aree protette, mentre domani si parlerà di sviluppo e dei progetti futuri. Alla fine dell'incontro, aperto a tutti, chiederemo al pubblico un'idea ciascuno sul



futuro dei parchi». Tra gli ospiti ci saranno storici francesi e italiani, il responsabile della soprintendenza della zona di Nizza e molti altri ricercatori. Modera Mario Cordero, ex dirigente dei servizi

culturali del Comune di Cuneo e grande conoscitore delle vallate alpine occitane. Primo tema in discussione, dalle 9, «Conoscere e valorizzare il territorio Marittime Mercantour: ricerche e interventi» con le tre sessioni tematiche della giornata: «Studiare il patrimonio», «Diffondere la conoscenza» e «Raccontare il patrimonio». Domani si riparte alla stessa ora e ci si confronterà sul tema «Pensare e vivere la montagna: realtà, idee, progetti». La giornata si articolerà in due sessioni, una al mattino dedicata ai processi in corso nelle Alpi del Sud e la seconda pomeridiana, dedicata alle esperienze imprenditoriali e di gestione delle Terre alte. (F. D.)

ad altri interventi, farmacologici, medici, psicologici e di inserimento lavorativo. Obiettivo la qualità di vita e della salute in senso globale. Nel caso di pazienti dei Centri di salute mentale si produce un miglioramento clinico, con aumento del livello di autonomia e rinforzo dell'autostima».

Concretamente funziona così. «Con qualsiasi tempo ci si ritrova alle 9 al Centro, equipaggiati con zaino, scarponcini e abbigliamento da montagna. L'escursione (a piedi, con le ciastre e an-

che con gli sci da fondo) prevede il pranzo al sacco, durante il quale ci si scambiano proposte, osservazioni, critiche, lamentele, barzellette, ricordi, qualche assaggio di ciò che ciascuno ha portato da mangiare. Poi il rientro con una sosta caffè e, se il tempo lo permette, la visita a un museo o a un monumento sul territorio». Audisio

**ESCURSIONI IMPEGNATIVE**  
Operatori e pazienti hanno già portato a termine trekking di quattro giorni

e Piasco sottolineano: «Si vede che non andiamo in montagna "da pellegrini". Il gruppo ha cancellato tanti pregiudizi. C'è stata anche un'acquisizione di com-

petenze tecniche e conoscitive del territorio montano, c'è chi legge preventivamente notizie e informazioni storico-culturali e su geologia, flora e fauna, chi fa foto, chi "apre" il sentiero, chi non ha difficoltà a caricare di più lo zaino». Risultati: l'80 per cento di chi fa parte del gruppo non perde un'uscita, la puntualità viene rispettata, emergono proposte su nuovi itinerari e curiosità. Si rileva un miglioramento contingente dei sintomi psichici, nel senso del contenimento dell'ansia e della tensione emotiva. L'ambiente favorisce un buon clima, anche nei momenti difficili. Dal punto di vista personale c'è una notevole responsabilizza-

zione sull'equipaggiamento, si è raggiunta una buona capacità di muoversi sui sentieri e anche sulla neve, all'insegna della convinzione «se ce l'ho fatta questa volta posso probabilmente riuscirci altre volte e magari in altri ambiti».

Il Gruppo Montagna ha puntato in alto e vinto una bella sfida, portando a termine l'anno scorso un trekking di quattro giorni sull'Etna e «ha fatto scuola»: in questi anni sono nati gruppi analoghi in Dipartimenti di Salute mentale in diverse città italiane e si parla diffusamente di Montagnaterapia, come di una tecnica «complementare» di cura. A discutere degli ultimi sviluppi ed esperienze, al cinema Monviso di Cuneo, lunedì 15 aprile, alle 21, ci saranno Francesco Rizzo, responsabile della Psichiatria territoriale e Ugo Palomba, responsabile del Centro diurno di Cuneo, Marco Battain, medico di montagna, con Ornella Giordana, infermiera, entrambi accompagnatori del Cai, il presidente del gruppo regionale Cai Piemonte Michele Colonna, e di Torino, Osvaldo Marengo, il presidente dell'Unione sportiva AclI Cuneo Franco Via, il sindaco di Aisone Marisa Degioanni. Ospite d'onore della serata Daniela Formica, la «Signora dei quattromila», l'unica italiana ad aver salito tutte le 82 cime delle Alpi oltre i 4 mila metri.

La soddisfazione più bella per Audisio e Piasco? «Adesso ci sono componenti del gruppo che nel fine settimana guidano amici a scoprire posti in montagna che li hanno emozionati e che vogliono condividere con loro».