

# RACCOMANDAZIONI OPERATIVE PER LA SALUTE DELLE ALPI

elaborate in occasione del ForumFuturo Alpi  
Schaan, 30 giugno – 1° luglio 2023



Il ForumFuturo Alpi consiste in una serie di eventi dedicati a svariati argomenti nel campo della sostenibilità nello spazio alpino. L'evento, della durata di uno o due giorni, mira a promuovere uno scambio interdisciplinare, a trasmettere conoscenze, a mostrare buoni esempi della regione alpina e a offrire spunti per nuove idee. Il ForumFuturo Alp si svolge in Liechtenstein e si rivolge a un pubblico di esperti oltre che alla popolazione locale. Un programma variegato, composto da relazioni, sessioni informative, workshop di esperti e opportunità di networking, presenterà il tema in questione a diversi livelli. Le escursioni rendono il tema tangibile per la popolazione del Liechtenstein e della regione.

Il ForumFuturo Alpi del Liechtenstein è patrocinato dal governo del Principato del Liechtenstein, è organizzato dalla CIPRA International e sostenuto finanziariamente dal Comune di Schaan.

## La mia salute, il nostro clima

*“La crisi climatica è la più grande emergenza sanitaria del nostro tempo”. Bea Albermann, medica e attivista per la salute del pianeta.*

*“Le Alpi devono essere considerate come un’isola verde in un mare di polveri sottili”. Arnulf Hartl, immunologo e direttore dell’Istituto di Ecomedicina dell’Università Medica Paracelso di Salisburgo.*

Estate torride, frane, malattie: gli effetti della crisi climatica costituiscono una minaccia crescente per la nostra salute. La regione alpina è particolarmente colpita dal riscaldamento climatico. Le conseguenze vanno da problemi cardiovascolari, allergie, malattie infettive e depressione. Allo stesso tempo, la regione alpina, con i suoi paesaggi naturali unici e le diverse fasce di altitudine, offre un enorme potenziale per la salute. Sono inoltre presenti numerose sinergie tra la promozione della salute e la protezione del clima, che devono essere sfruttate adeguatamente.

Un clima stabile, e quindi la protezione del clima, sono il prerequisito per la vita umana e condizioni di buona salute sulla Terra. Contemporaneamente, sono indispensabili misure di adattamento al clima per attutire l’impatto sulla salute. “Il nostro più grande nemico è il senso di impotenza”, afferma Bea Albermann. Per passare dall’impotenza all’azione, il presente documento formula raccomandazioni operative rivolte ai decisori politici. Queste sono state elaborate e sviluppate nell’ambito del ForumFuturo Alpi sul tema “La mia salute, il nostro clima”. Le raccomandazioni di intervento comprendono aspetti centrali che sono stati trattati nelle relazioni e nei workshop. Non sono tuttavia da considerarsi esaustive. Nelle note a piè di pagina sono riportati infatti una serie di esempi concreti e approcci che sono stati presentati e discussi durante il ForumFuturo o che sono stati segnalati tra le fonti nella fase di preparazione della conferenza.

L’obiettivo consiste nel preservare la prospettiva di un futuro sano per noi e per le Alpi come spazio naturale e vitale unico. Ciò richiede la collaborazione interdisciplinare di comuni, ONG, imprese, politica e popolazione. Anche ogni singolo individuo può contribuire a questo obiettivo riducendo la propria impronta di carbonio e, soprattutto, aumentando la propria impronta politica e sociale. Ciò significa, ad esempio, porsi domande critiche, fare campagne per la protezione del clima, unire le forze, fondare e sostenere attivamente iniziative e progetti locali.

## Salute delle Alpi: raccomandazioni di intervento

### 1. La mobilità come chiave per la salute e per uno stile di vita neutrale dal punto di vista climatico

Inquinamento atmosferico, emissioni di CO<sub>2</sub>, rumore e scarsa attività fisica: le scelte relative ai mezzi di trasporto influiscono sul clima e sulla nostra salute. La mobilità offre una grande leva per il raggiungimento degli obiettivi climatici. Allo stesso tempo, il passaggio a mezzi di trasporto sostenibili promuove direttamente la salute individuale, ad esempio se gli spostamenti brevi vengono effettuati più spesso in bicicletta o a piedi. Inoltre, vi sono effetti positivi indiretti, come la riduzione dell'inquinamento acustico e atmosferico.

- △ Promuovere soluzioni partecipative di mobilità sostenibile come chiave per una migliore salute e protezione del clima: insieme alla pubblica amministrazione, alle imprese e alla società civile, sviluppare piani e soluzioni di mobilità sostenibile che tengano conto degli aspetti sanitari.<sup>1</sup>
- △ Considerare la salute come un fattore importante nella pianificazione della mobilità e territoriale: progettare le infrastrutture e gli spazi pubblici in modo tale che un comportamento di mobilità sano e rispettoso dell'ambiente sia la scelta più agevole. Sono necessari percorsi pedonali e ciclabili sicuri, insediamenti compatti e trasporti pubblici capillari ed economici.<sup>2</sup>
- △ Considerare la mobilità come un importante fattore in grado di esercitare influenza sulla salute individuale nelle campagne di prevenzione del settore sanitario.<sup>3</sup>

### 2. Il potenziale sanitario delle Alpi: l'influenza dell'ambiente sulla salute mentale e fisica

Acqua pulita, aria salubre, elevata biodiversità e diverse altitudini: le Alpi offrono molte risorse naturali che favoriscono la salute. L'esercizio fisico, come escursioni a piedi o in bicicletta a diverse altitudini, ad esempio, rafforza il sistema immunitario e cardiovascolare e previene il mal di schiena e il diabete<sup>4</sup>. Le passeggiate nella natura riducono gli ormoni dello stress e aumentano la qualità della vita. L'aria è decisamente migliore rispetto alla pianura.<sup>5</sup>

- △ Riconoscere e preservare gli spazi naturali come fattore importante per la salute mentale e fisica.

---

<sup>1</sup> [www.42hacks.com](http://www.42hacks.com) (de), [www.cipra.org/de/amigo](http://www.cipra.org/de/amigo) (de, fr, it, sl, en)

<sup>2</sup> [www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/gesundleben#sektion-1](http://www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/gesundleben#sektion-1) (de)

<sup>3</sup> <https://vcoe.at/publikationen/vcoe-factsheets/detail/vcoe-factsheet-mobilitaet-ist-ein-wichtiger-gesundheitsfaktor> (de)

<sup>4</sup> [Wellness wirkt. Medizinische Evidenz von alpinen Bewegungsangeboten](#) (de)

<sup>5</sup> [www.pmu.ac.at/ecomedicine](http://www.pmu.ac.at/ecomedicine) (de, en)

- △ Valorizzare lo spazio naturale in modo specifico per la salute fisica e mentale.<sup>6</sup> È importante che la natura venga rispettata e non sfruttata eccessivamente.
- △ Preservare, predisporre e creare nuovi spazi naturali nelle aree di insediamento, ad esempio attraverso interventi di deimpermeabilizzazione.<sup>7</sup>

### 3. Eventi meteorologici estremi e catastrofi naturali: misure per il clima e la salute della popolazione

Gli eventi meteorologici estremi e le catastrofi naturali sono in aumento a causa dei cambiamenti climatici. Il caldo mette a dura prova l'organismo e può causare problemi cardiovascolari, disidratazione, colpi di calore e, in definitiva, un numero maggiore di decessi. Tempeste, valanghe, intense precipitazioni con colate detritiche, cadute di massi e inondazioni rappresentano una minaccia diretta per la vita delle persone e possono provocare danni sociali e psicologici come stress, ansia e depressione<sup>8</sup>.

- △ Pianificazione territoriale orientata al futuro: prevedere meno impermeabilizzazioni e creare aree verdi e zone d'acqua. Aumentare il verde e la diversità naturale nelle aree di insediamento e nel territorio per evitare le isole di calore e promuovere una gestione dell'acqua orientata al clima.<sup>9</sup>
- △ Elaborare e implementare strategie di protezione dal calore per i comuni, il territorio e la popolazione.<sup>10</sup>
- △ Nella prevenzione dei pericoli naturali, oltre alle misure tecniche è necessario adottare anche "nature based solutions"<sup>11</sup>, cioè tutti i tipi di soluzioni basati sulla natura o sui processi naturali.<sup>12</sup>

<sup>6</sup> [www.clinicum-alpinum.com](http://www.clinicum-alpinum.com) (de), [www.cai.it/attivita-associativa/sociale/montagnaterapia/](http://www.cai.it/attivita-associativa/sociale/montagnaterapia/) (it)

<sup>7</sup> [www.wsl.ch/de/publikationen/biodiversitaet-in-der-stadt-fuer-mensch-und-natur.html](http://www.wsl.ch/de/publikationen/biodiversitaet-in-der-stadt-fuer-mensch-und-natur.html) (de, fr), <https://www.cipra.org/de/cipra/international/projekte/abgeschlossen/flaechen-sparen> (de, en, fr, it, sl), <https://www.cipra.org/de/cipra/international/projekte/laufend/ground-breaking> (de, fr, it, sl)

<sup>8</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9992044/> (de)

<sup>9</sup> <https://vsa.ch/schwammstadt/> (de, it, fr) und [www.schwammstadt.at/](http://www.schwammstadt.at/) (de), [www.igb.fraunhofer.de/de/forschung/wasser-abwasser/wassermanagement/blau-gruene-infrastrukturen.html](http://www.igb.fraunhofer.de/de/forschung/wasser-abwasser/wassermanagement/blau-gruene-infrastrukturen.html) (de), <https://www.prostoroz.org/projects/hotspots> (sl)

<sup>10</sup> <https://hitze.info/hitzeschutz/hap/> (de), [www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/kommunen/](http://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/kommunen/) (de)

<sup>11</sup> [www.iucn.org/our-work/nature-based-solutions](http://www.iucn.org/our-work/nature-based-solutions) (en), [www.myclimate.org/de-at/informieren/faq/faq-detail/was-sind-nature-based-solutions-nbs/](http://www.myclimate.org/de-at/informieren/faq/faq-detail/was-sind-nature-based-solutions-nbs/) (de)

<sup>12</sup> [www.news.uzh.ch/en/articles/2022/interview-ipcc.html](http://www.news.uzh.ch/en/articles/2022/interview-ipcc.html) (en), [https://scnat.ch/de/uuid/i/72d6c702-89ce-58ab-853f-8664e721c8ea-Natur\\_hilft\\_bei\\_Anpassung\\_an\\_Klimawandel\\_in\\_den\\_Bergen](https://scnat.ch/de/uuid/i/72d6c702-89ce-58ab-853f-8664e721c8ea-Natur_hilft_bei_Anpassung_an_Klimawandel_in_den_Bergen) (de)

#### 4. Alimentazione e agricoltura

Il nostro sistema alimentare influisce non solo sul clima attraverso le vie di trasporto, l'uso delle risorse e le condizioni di produzione, ma anche sulla nostra salute. Allo stesso tempo, è sottoposto a una crescente pressione a causa dei cambiamenti climatici, della scarsità di terreni e dell'aumento della popolazione. Per questo motivo, dobbiamo rendere più sostenibili non solo la produzione alimentare e l'uso del suolo, ma soprattutto il consumo.

- △ Promuovere una dieta rispettosa del clima, sostenibile e basata sui vegetali che tenga conto delle condizioni regionali (Planetary Health Diet)<sup>13</sup>. Ad esempio, includendo gli aspetti della salute del pianeta nelle raccomandazioni dietetiche.
- △ Far conoscere alla popolazione gli aspetti attraenti e la varietà di una dieta equilibrata e sostenibile (basata sulla Planetary Health Diet), comunicando chiaramente gli effetti positivi sulla salute e non concentrandosi principalmente sulle rinunce<sup>14</sup>.
- △ Favorire il passaggio ad un'agricoltura socio-ecologica sostenibile avvalendosi dell'aiuto dell'agroecologia.<sup>15</sup>

#### 5. Diffusione di patologie legate ai cambiamenti climatici

Le crescenti temperature derivanti dai cambiamenti climatici favoriscono la diffusione di malattie trasmesse da vettori, in particolare le malattie subtropicali e tropicali causate dalle zanzare, come la malaria o la febbre dengue. Inoltre, il rischio di punture di zecche che trasmettono infezioni è in aumento a causa delle temperature più miti per periodi prolungati in Europa.

- △ Informare la popolazione sui rischi, la prevenzione e le misure riguardanti le malattie trasmesse da vettori.<sup>16</sup>
- △ Fornire strumenti come app informative sulle zecche<sup>17</sup> e piattaforme informative con possibilità di segnalazione<sup>18</sup>. Sensibilizzare la popolazione sulle punture di zecca nei diversi periodi dell'anno e in diversi luoghi, non solo nelle aree forestali.

---

<sup>13</sup> <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/> (en)

<sup>14</sup> [www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/gesundleben#sektion-1](http://www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/gesundleben#sektion-1) (de)

<sup>15</sup> [www.agroecology.science/index.html](http://www.agroecology.science/index.html) (de, fr, en), [www.feldfreunde.li/unsere-vision](http://www.feldfreunde.li/unsere-vision) (de)

<sup>16</sup> <https://tiger-platform.eu/de/asiatische-tigermuecke/brutstaetten/> (de, fr)

<sup>17</sup> <https://zecke-tique-tick.ch/de/> (de)

<sup>18</sup> <http://tiger-platform.eu/> (de, fr)

- △ Effettuare il monitoraggio dei vettori che trasmettono malattie, come zecche e zanzare.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> [www.zanzare-svizzera.ch/de/home-de/](http://www.zanzare-svizzera.ch/de/home-de/) (de, fr, it, en)