



Montagna e benessere, come lo sci trasforma il nostro stato d'animo

Descrizione

(Adnkronos) È iniziata la stagione della neve e la montagna torna protagonista, anche in vista delle Olimpiadi invernali di Milano-Cortina al via tra poche settimane. Ma le vette e i paesaggi hanno un effetto benefico non solo sugli amanti dello sci. La montagna affascina e può creare una vera e propria metamorfosi interiore.

Cosa accade realmente dentro di noi quando lasciamo la valle per la vetta? La sensazione di benessere che ci invade non è un'illusione romantica, ma un fenomeno biologico e psichico profondamente radicato nella nostra natura. Oggi le neuroscienze sono in grado di mappare la chimica della felicità che si sprigiona durante una discesa, rivelando come l'altitudine e l'attività fisica agiscano come un potente reset per il nostro cervello. Parallelamente, la psicoanalisi ci spiega come il confronto con l'immensità delle cime e il gesto simbolico dello sci ci permettano di riconnetterci con un sé autentico. A spiegare il legame tra montagna e benessere interiore è Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista, ordinario della Società psicoanalitica italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

La montagna, con il suo silenzio e la sua vastità, attiva dimensioni profonde della vita psichica: riduce le difese, facilita il contatto con il mondo interno e permette esperienze emotive intense e rigenerative, osserva Lucattini. Ma perché la montagna è la miglior palestra per l'evoluzione? Quali effetti benefici offrire in particolare nei bambini e negli adolescenti? Lo sci coinvolge simultaneamente corpo e mente, prosegue l'esperta, migliorando propriocezione, equilibrio e capacità di modulare i movimenti in base al terreno e alla velocità. La progressione tecnica, il controllo acquisito nelle discese e la possibilità di esplorare luoghi raggiungibili solo con gli sci rafforzano autostima e senso di competenza. In psicoanalisi questo processo si collega alla funzione dell'io osservante, ovvero alla capacità del soggetto di percepire se stesso mentre agisce.

Gli sport in montagna sono stati recentemente associati a una significativa riduzione dello stress e a un miglioramento della regolazione emotiva, come indicato da uno studio su *Frontiers of Public Health* (2025) sulle attività outdoor in ambienti naturali. Quali insegnamenti specifici trasmette lo sci dal punto di vista psicologico e psicoanalitico? Lo sci allena la concentrazione, la presenza

mentale e la capacità di valutare progressivamente la difficoltà. Ogni discesa è rimarca Lucattini si configura come un micro-laboratorio emotivo in cui si affrontano paura, attivazione fisiologica e controllo. Lo sci mobilita le funzioni mentali superiori, stimola il pensare e le impressioni sensoriali attraverso neve, vento, velocità, vibrazioni e freddo che possono essere trasformate in pensieri mentre si prendono decisioni operative (arrivare a valle)•.

Inoltre, la relazione tra solitudine e presenza dell'altro richiama il concetto dell'essere soli avendo qualcuno nel cuore, fondamentale per l'autonomia emotiva. In questa dinamica, l'atleta sperimenta ciò che la psicoanalisi definisce continuità dell'essere, ovvero la capacità di mantenere il proprio nucleo identitario anche in condizioni di sfida in movimento, consolidando sicurezza interna e fiducia nelle proprie potenzialità. Secondo una ricerca su Narrative Review (2025) sugli sport di montagna, le discipline alpine migliorano attenzione sostenuta, regolazione emotiva e pianificazione, funzioni intellettive ed emotive essenziali anche nelle relazioni e nell'applicazione scolastica e lavorativa•, prosegue Lucattini.

Perché è importante avvicinare i bambini alla disciplina dello sci sin da piccoli? Per i bambini lo sci fonde gioco, avventura e apprendimento corporeo. La loro naturale plasticità consente l'acquisizione intuitiva degli schemi motori: un vero imprinting fisico ed emotivo che permane nel tempo spiega la psichiatra. Le esperienze sensoriali primarie (sole, vento, neve, velocità controllata) si fissano nella memoria implicita, come descritto da Spitz, costituendo la base delle future regolazioni psico-emotive. Sulla neve, la presenza stabile di un adulto genitore o maestro consolida la base sicura interiore e in questo processo il bambino sperimenta una continuità affettiva, ovvero una condizione in cui l'esperienza corporea si intreccia alla rassicurazione dell'adulto, favorendo la costruzione di un io saldo e capace di tollerare la frustrazione•.

Lo sci può essere considerato un antidoto allo stress? In che modo agisce sulla mente e sul corpo? Assolutamente sì. Dal punto di vista corporeo lo sci migliora tono muscolare, elasticità, capacità cardiovascolare, respiratoria e ossigenazione. L'altitudine aumenta i globuli rossi, con effetti benefici che persistono anche dopo il rientro. La montagna favorisce una vera detossificazione sensoriale: silenzio, aria pulita, assenza di stimoli digitali e distacco dalla routine. Questo permette a bambini e adulti di uscire dal sovraccarico sensoriale quotidiano. Il silenzio in psicoanalisi ha una funzione trasformativa, permette l'emergere del pensiero e l'elaborazione emotiva. Lo sci offre una funzione di contenimento ambientale, un setting all'aria aperta che sostiene l'apparato psichico consentendogli di metabolizzare tensioni e di ritrovare equilibrio interno•, conclude l'esperta.

•

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 30, 2025

Autore

redazione

default watermark