



CIPRA

EDIZIONE ITALIANA ISSN 2305-9842

ALPINSCENA

LA RIVISTA DELLA CIPRA

N° 111 / 2024

Alpi sane,
gente sana

Rischi e effetti collaterali della crisi climatica

Editoriale Pagina 3

Il volto delle Alpi

Ritratto della veterana attivista per il clima Pia Hollenstein Pagina 4

Alpi sane, gente sana

Qual è lo stato di salute delle Alpi?

Nuovi fattori di stress, adattamento e protezione Pagina 5

Quando il clima fa ammalare

Calura, allergie e aria contaminata Pagina 8

Dall'isola di calore alla città spugna

Buoni esempi per comuni più sani Pagina 10

La montagna come terapia

Moto salubre nella natura Pagina 11

Panorama

Cruciverba sulla «Planetary Health Diet» Pagina 12

«La maggior parte delle persone ha voglia di futuro»

A colloquio con la dottoressa Bea Albermann Pagina 14

«Il pensiero più collettivista è una grande opportunità»

Intervista con la psicologa ambientale Anna Pribil Pagina 17

Esperienze climatiche alpine

Sette persone direttamente colpite, provenienti da sette regioni Pagina 18

Focus 20 anni di Settimana Alpina!

Una piattaforma per lo sviluppo sostenibile Pagina 20

Le Alpi in Pillole Pagina 22

Il Punto Pagina 23 Anteprema Pagina 24



Schaan/LI, giugno 2024

Cara lettrice, caro lettore,

Foto: (M) Yuri Arcurs/Alamy Stock Photo (Foto di copertina), matsivan/istock (p. 2 in alto), Julian Konrad (p. 2 sotto, p. 3)

ricordi l'ondata di calore del giugno 2023? Stavo consultando con una certa apprensione le previsioni del tempo, perché pochi giorni dopo si sarebbe svolto il nostro «ForumFuturo Alpi» nel Liechtenstein: il giorno dell'evento ci sarebbero stati 36 gradi. Ebbi un breve momento di panico perché non riuscivo a immaginare come, con quel caldo, avremmo potuto creare un'atmosfera gradevole in una sala conferenze. Iniziai a riflettere: come avremmo potuto rinfrescarci? Sarebbe stato il caso di spostare le escursioni ad altitudini più elevate? Che fare se una persona soffre di un colpo di calore?

Indipendentemente dal meteo, il caldo è stato un argomento di discussione al ForumFuturo Alpi, il cui titolo era «La mia salute, il nostro clima». Tuttavia, non solo il caldo, ma anche molte altre conseguenze della crisi climatica influenzano la nostra salute: le catastrofi naturali mietono vittime, si diffonde la zanzara tigre che porta nuove malattie, aumentano le allergie e la nostra psiche soffre. Tuttavia, al ForumFuturo Alpi i partecipanti non hanno discusso solo timori e rischi, ma anche sinergie tra la promozione della salute e la crisi climatica: andare in bicicletta invece di usare l'auto, cibo regionale e stagionale, agricoltura ecologica, alberi e acqua nelle aree urbane e altre soluzioni ispirate alla natura.

La regione alpina, con i suoi paesaggi naturali unici e le sue diverse altitudini, offre un enorme potenziale, ed è per questo che dobbiamo unire le nostre forze per preservare questo tesoro unico della salute.



Al ForumFuturo Alpi, persone provenienti da diversi Paesi alpini e con background differenti si sono incontrate, hanno scambiato conoscenze e hanno fatto rete. Questo mi ha fatto capire una cosa: agendo insieme, possiamo moltiplicare il nostro impatto. Affrontare la crisi climatica non è solo inevitabile per proteggere la natura, ma anche per non mettere a repentaglio la nostra stessa salute. Tra l'altro, le mie preoccupazioni per il caldo dell'anno scorso prima dell'evento non sono state confermate: il primo giorno c'erano 20 gradi con una leggera pioggia.

Anna Mehrmann

Gestione degli eventi e comunicazione alla CIPRA Internazionale

CIPRA, UN'ORGANIZZAZIONE VARIEGATA E DALLE MOLTE SFACCETTATURE

La CIPRA, Commissione Internazionale per la Protezione delle Alpi, è un'organizzazione non governativa, strutturata in rappresentanze dislocate nei singoli Paesi alpini, alla quale aderiscono più di 100 associazioni e organizzazioni attive nei 7 Stati alpini. La CIPRA opera in favore di uno sviluppo sostenibile nelle Alpi e si impegna per la salvaguardia del patrimonio naturale e culturale, per il mantenimento delle varietà regionali e per la ricerca di soluzioni ai problemi transfrontalieri dello spazio alpino.

REDAZIONE

Editore: CIPRA Internazionale **Redazione:** Anna Mehrmann, Michael Gams (responsabile)

Editore italiana: Direttore Valter Giuliano, redazione c/o CIPRA Italia, Via Pastrengo 13, 10128 Torino. Registrazione del tribunale di Torino n. 70 del 14/12/2009.

Collaboratori: Marco Battain, Caroline Begle, Heinz Fuchsig, Michael Gams, Magdalena Holzer, Veronika Hribnik, Sophie Mahlknecht, Anna Mehrmann, Veruska Muccione

Traduzioni: Lea Burjan, Reinhold Ferrari, Maria Nievoll

Editing: Caroline Begle, Inès Hubert, Francesco Pastorelli, Nina Pirc

Layout: Jenni Kuck **Stampa:** Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH/A **Tiratura:** 12.000 copie

Esce periodicamente in lingua italiana, tedesca, francese e slovena. La ristampa degli articoli contenuti nell'opuscolo è possibile su richiesta e indicando la fonte. Richiesta copia del documento.

Abbonamento: gratuito, a richiedere a CIPRA Internazionale international@cipra.org oppure www.cipra.org/alpiscena

Alpiscena viene pubblicata dalla CIPRA Internazionale con il gentile sostegno del Principato del Liechtenstein, della fondazione Aage V. Jensen Charity Foundation e dal Ministero federale tedesco per l'ambiente, la conservazione della natura e la sicurezza nucleare.



GOVERNO
DEL PRINCIPATO DEL LIECHTENSTEIN



Aage V. Jensen
Charity Foundation/LI

CIPRA INTERNAZIONALE

Kirchstrasse 5, LI-9494 Schaan
tel.: +423 237 53 53 **e-mail:** international@cipra.org
sito web: www.cipra.org

RAPPRESENTANZE NAZIONALI

CIPRA Austria
Dresdner Straße 82/7. OG, A-1200 Wien
tel.: +43 1 401 13 21 **e-mail:** oesterreich@cipra.org
sito web: www.cipra.org/at

CIPRA Svizzera
Birkenweg 61, CH-3013 Bern
tel.: +41 078 267 53 90 **e-mail:** schweiz@cipra.org
sito web: www.cipra.ch

CIPRA Germania

c/o Bund Naturschutz,
Pettenkoflerstraße 10a, D-80336 München
tel.: +49 89 23 23 98 40 **e-mail:** deutschland@cipra.org
sito web: www.cipra.de

CIPRA Francia

5, Place Bir Hakeim, F-3800 Grenoble
tel.: +33 476 42 87 06 **e-mail:** france@cipra.org
sito web: www.cipra.org/fr

CIPRA Liechtenstein

c/o LGU, Kirchstrasse 5, LI-9494 Schaan
tel.: +423 232 52 62 **e-mail:** liechtenstein@cipra.org
sito web: www.cipra.org/li

CIPRA Italia

c/o Pro Natura, Via Pastrengo 13, I-10128 Torino
tel.: +39 011 54 86 26 **e-mail:** italia@cipra.org
sito web: www.cipra.org/it

CIPRA Slovenia

Društvo za varstvo Alp, Trubarjeva cesta 50, SI-1000 Ljubljana
tel.: +386 59 071 322 **e-mail:** slovenija@cipra.org
sito web: www.cipra.org/sl

RAPPRESENTANZA REGIONALE

CIPRA Südtirol / Alto Adige
c/o Dachv. für Natur- und Umweltschutz,
Kornplatz 10, I-39100 Bozen
tel.: +39 0471 97 37 00 **e-mail:** info@umwelt.bz.it
sito web: www.umwelt.bz.it

Socio sostenitore

Federazione di alpinismo e sport di
montagna dei Paesi Bassi (NKBV)
Houttuinlaan 16A, NL-3447 GM Woerden
tel.: +31 34 84 09 521 **e-mail:** info@nkbv.nl
sito web: <https://nkbv.nl>



Secondo Pia Hollenstein la protezione del clima fa parte dei diritti umani.

La veterana attivista per il clima

«L'unico scopo della nostra associazione è fare causa alla Svizzera», dice Pia Hollenstein con un sorriso malizioso. Chiunque cresca con otto fratelli in un maso di montagna in Svizzera impara inevitabilmente a farsi valere. In tribunale, se necessario. «Una capra non si lega» disse suo padre a Pia,

che allora aveva sette anni. Perciò lei si mise a pascolare la capra prima di andare a scuola. Pia Hollenstein, ex Consigliere nazionale del partito dei Verdi, specialista in infermieristica e insegnante di scuola professionale, ha trascorso la vita a occuparsi di natura e salute, anche lontano da casa. Per tre anni ha diretto un centro della salute in Papua Nuova Guinea. In seguito si era «resa sempre più conto dell'importanza della protezione dell'ambiente». Ha manifestato a Berna contro il deperimento delle foreste. Nel 1991 ha conquistato il primo seggio per i Verdi nel Consiglio nazionale. La sua sensibilità ai cambiamenti climatici nasce grazie alle sue escursioni sui quattromila della Svizzera.

Quando, qualche decennio dopo, ha affrontato le stesse montagne, ha dovuto camminare per un'ora in più «perché c'erano solo detriti ed era sparita la neve». Questo ha fatto riflettere Pia. «Penso che sia brutto quando non ci prendiamo cura della nostra preziosa acqua dei ghiacciai». A 73 anni, potrebbe godersi la pensione. Invece, il 29 marzo 2023, insieme ad altre donne dell'associazione «Anziane per il clima Svizzera», si è recata alla Corte europea dei diritti dell'uomo di Strasburgo, dove si svolgeva l'udienza pubblica del loro ricorso per il diritto alla salute, presentato due anni prima. In Svizzera la loro azione legale era stata respinta da tutte le istanze, fino al Tribunale federale. Secondo gli studi, le donne anziane

Secondo Pia Hollenstein la Svizzera sta facendo troppo poco per combattere i crescenti rischi per la salute dovuti al cambiamento climatico. Insieme ad altre 2.600 «Anziane per il clima», la settantatreenne ha intentato un'azione legale presso la Corte europea dei diritti dell'uomo ... con successo!

sono più colpite dalle ondate di calore rispetto agli uomini. Così nel 2016, con il sostegno di Greenpeace, fondarono l'associazione «Anziane per il clima», con circa 2.600 ricorrenti. «Per la prima volta viene denunciata una violazione dei diritti umani, non solo la mancata tutela dell'ambiente», spiega Pia Hollenstein. La causa sta attirando l'attenzione internazionale e Pia ha già rilasciato decine di interviste, anche alla radio australiana e a un giornalista degli Emirati Arabi Uniti, interessati a «queste vecchie donne svizzere». Il sense of humour e la determinazione di Pia sono impressionanti. Tiene discorsi ai «Fridays for Future» e, in quanto cattolica, partecipa a eventi della chiesa sulla protezione del clima. «È così che si raggiunge una parte importante della popolazione che potrebbe fare molto di più di quello che fa ora». Viene invitata più spesso nelle parrocchie protestanti che in quelle cattoliche. «Lì c'è più consapevolezza». Esce spesso nella natura, cosa che le giova non solo fisicamente, ma anche mentalmente. «Mi aiuta ad avere ancora l'energia di cui ho bisogno». Continua a fare escursioni e scalate, ma non più sui quattromila: è troppo lenta per farlo. «Mi muovo molto e ho un atteggiamento positivo nei confronti della vita». In definitiva la caparbia di Pia e delle altre «Anziane per il clima» è valse la pena. Il 9 aprile 2024, la Grande Camera della Corte europea dei diritti dell'uomo ha stabilito che la Svizzera sta violando i diritti umani delle donne anziane perché il Paese non sta facendo quanto necessario per combattere il riscaldamento globale. ▲

Michael Gams, CIPRA Internazionale

Foto: Caroline Minjolle

Qual è lo stato di salute delle Alpi?

Calura, frane, alluvioni: la regione alpina è gravemente colpita dalla crisi climatica. Allo stesso tempo però, con i suoi paesaggi naturali unici e le diverse altitudini, il suo potenziale di salute per noi esseri umani è enorme.



**Esondato:
il Lago Maggiore fra l'Italia
e la Svizzera.**

Foto: matsilvan/istock



Le Alpi, come regione delle catastrofi ...



... e come paradiso turistico.



Veruska Muccione è senior scientist presso l'Istituto di Geografia dell'Università di Zurigo e l'Istituto federale di ricerca per la foresta, la neve e il paesaggio, WSL. La sua ricerca si concentra sui rischi climatici e sull'adattamento, con particolare attenzione alle aree montane e urbane. Ha diretto diversi progetti di ricerca nazionali e internazionali volti a comprendere l'impatto dei cambiamenti climatici sulle risorse idriche, sui rischi naturali e sulla salute, nonché a valutare le soluzioni di adattamento.

È stata anche autrice principale del Gruppo di lavoro II del Sesto Rapporto di Valutazione dell'IPCC, capitolo Europa e capitolo trasversale montagne.

Il cambiamento climatico sta modificando il profilo di rischio delle Alpi e delle regioni limitrofe. È sempre più evidente quanto la salute di questo spazio vitale e quella di chi lo abita siano legate al ritmo del clima. Nell'ultimo decennio, periodi prolungati di caldo e siccità hanno duramente colpito gli ecosistemi alpini e le comunità che da essi dipendono. Gli effetti includono la diminuzione dello spessore e della durata della copertura nevosa a bassa quota, la perdita di massa dei ghiacciai, lo scioglimento del permafrost, l'aumento del numero e dell'estensione dei laghi glaciali. Nel complesso, queste tendenze continueranno o forse si intensificheranno nel XXI secolo (a seconda degli scenari climatici), con conseguenze negative per la criosfera montana, la biodiversità, i servizi ecosistemici e il benessere umano.

NUOVI FATTORI DI STRESS

L'attuale ricerca sull'impatto dei cambiamenti climatici nelle regioni montane ha finora affrontato solo marginalmente gli effetti dell'aumento delle temperature sulla salute e le complesse correlazioni tra aree montane e di pianura. Gli sforzi per com-

prenderne le conseguenze si sono spesso concentrati sui cambiamenti ecologici e idrologici nelle Alpi, talvolta trascurando l'importante dimensione della salute. Eppure è proprio nell'interazione unica tra altitudine e clima che si nascondono importanti intuizioni sulle conseguenze per la salute. La fauna e la flora locali e la popolazione umana, che da tempo si sono adattate a un clima più fresco, si trovano ad affrontare fattori di stress senza precedenti, che vengono accentuati soprattutto nelle strette valli alpine urbanizzate.

Gli impatti diretti dei cambiamenti climatici sulla salute umana includono un aumento del rischio di malattie e lesioni legate al clima, tassi di mortalità più elevati e un aumento delle malattie cardiovascolari (p. 8). I cambiamenti climatici possono avere anche effetti indiretti sulla salute mentale e sul benessere (p. 17), avere un impatto sulla qualità dell'aria e portare a un aumento del rischio rappresentato dall'inquinamento atmosferico. Le conseguenze variano nelle Alpi e dipendono dall'ambiente sociale, economico e culturale, che può sia esacerbare che mitigare gli impatti e i rischi legati al clima. L'accrescimento delle temperature mette a rischio la stabilità delle aree mon-

tane, portando a un aumento delle frane e delle inondazioni, come riportato dal Gruppo intergovernativo sul cambiamento climatico (IPCC) nel 2022. Questo non solo mette in pericolo immediato le vite umane, ma provoca anche stress e paura tra coloro che vivono nelle aree a rischio e possono essere costretti ad abbandonare le proprie abitazioni (p. 18).

PROTEZIONE DAGLI AGENTI ATMOSFERICI ESTREMI

Nonostante queste molteplici sfide, la regione alpina offre un grande potenziale per rafforzare il benessere e mitigare i cambiamenti climatici. I diversi paesaggi naturali e le diverse altitudini sono associati ad un'ampia gamma di attività per il tempo libero che promuovono la salute fisica e l'equilibrio mentale (p. 11). Le temperature più elevate e il caldo estremo alle quote più basse hanno reso alcune regioni montane più attraenti per le visite estive per proteggersi dalle ondate di calore. La regione alpina illustra le complesse relazioni tra protezione dell'ambiente, salute pubblica e adattamento ai cambiamenti climatici (p. 10). Salvaguardando le foreste

che ci proteggono dai pericoli della caduta di massi e colate detritiche e utilizzando l'acqua in modo sostenibile, aumentiamo la resilienza della natura e allo stesso tempo miglioriamo la nostra capacità di adattamento.

Il turismo sostenibile, gli incentivi per i viaggi ecologici e il sostegno all'agricoltura locale ed ecologica sono modi per preservare il paesaggio alpino e promuovere uno stile di vita adattato al clima (p. 12). Le iniziative a favore dell'energia verde, come i parchi solari ed eolici accuratamente integrati nelle infrastrutture alpine, riducono la dipendenza dai combustibili fossili e l'inquinamento atmosferico. Allo stesso modo, i progressi architettonici, come gli edifici ad alta efficienza energetica che si armonizzano con l'ambiente naturale circostante, rafforzano la resistenza agli estremi climatici e promuovono un ambiente interno più sano. L'educazione e la ricerca sono fondamentali per decifrare i legami tra la salute delle Alpi e i cambiamenti climatici (p. 14). In definitiva, «Alpi sane, persone sane» è un imperativo strategico che non solo determina il benessere della popolazione alpina, ma può anche servire da modello ispiratore per la resilienza e la simbiosi con la natura. ▲

AGIRE PER LA SALUTE DELLE ALPI

Promuovere lo scambio interdisciplinare, trasmettere conoscenze, mettere in mostra le buone pratiche provenienti dalla regione alpina e fornire spunti per nuove idee: sono questi gli obiettivi che si proponeva il primo ForumFuturo Alpi, tenutosi a Schaan/LI il 30 giugno e 1 luglio 2023. Interventi keynote, sessioni informative, opportunità di networking ed escursioni hanno chiarito l'intreccio fra salute e cambiamento climatico. Ne sono scaturite raccomandazioni pratiche in cinque aree: mobilità, potenziale sanitario delle Alpi, eventi meteorologici estremi e calamità naturali, alimentazione e agricoltura e diffusione delle malattie. Le raccomandazioni operative e ulteriori informazioni sono disponibili sul sito:

www.forumfuturoalpi.li



Quando è il clima a far ammalare

Nelle valli alpine le ondate di calore, l'inquinamento atmosferico e altri fenomeni meteorologici estremi possono essere ancor più violenti e prolungati che in pianura. Il medico ambientale **Heinz Fuchsig**, che vive a Innsbruck, in Austria, spiega perché questo accade e cosa possono fare le persone e le comunità per contrastare questi fenomeni.

Insieme a Vienna, Innsbruck è probabilmente la città austriaca più soggetta al caldo: nell'estate del 2023 le temperature hanno superato i 30°C per 35 giorni. Il record di Innsbruck è di 44 giorni di caldo nel 2003. A giugno la temperatura media è salita di 4°C rispetto agli anni Settanta. La mancanza di neve sulle montagne circostanti e il maggiore contenuto di umidità nell'aria riducono il raffreddamento notturno, un tempo normale. I temporali con precipitazioni serali sono sempre più rari e le strade e le altre superfici riscaldate non si raffreddano più. La siccità comporta anche un aumento del rischio di incendi boschivi. Complessivamente, la regione alpina si sta riscaldando più velocemente rispetto alla pianura: nelle località a valle un'alta pressione stagnante in estate può provocare temperature di oltre 40°C che mettono a rischio la vita.

IL CALORE RIGUARDA TUTTI

Ben una persona su cinque in Europa è considerata vulnerabile al caldo perché ha più di 75 anni, ha il diabete o una patologia renale. Nelle giornate secche le temperature possono avere delle escursioni fino a 20°C. Il massiccio aumento del flusso sanguigno cutaneo dovuto al caldo nelle notti tropicali (notti in cui la temperatura non scende sotto i 20°C) mette a dura prova il cuore, soprattutto nelle persone anziane o malate, ma anche nelle donne incinte e nei bambini. Le aziende si lamentano dei dipendenti che non dormono bene e il cui rendimento diminuisce nei luoghi di lavoro non rinfrescati. Lo sport e l'esercizio fisico intenso sotto il caldo e il sole cocente o la disidratazione e i comportamenti scorretti (in particolare in caso di demenza, assunzione di certi farmaci) possono causare un

colpo di calore. In questi casi la temperatura corporea sale oltre i 40°C, con conseguente disorientamento, convulsioni e coma o addirittura morte per sindrome da disfunzione multiorgano.

COME REAGISCONO I COMUNI?

La città di Bolzano, in Italia, ha già allestito punti di refrigerazione con alberi di latifoglie ombreggianti, fontane, vasche d'acqua, servizi igienici, catering e sedie a sdraio. Graz, in Austria, ha due grandi «zone di raffreddamento», il «Dom im Berg» e una pista di pattinaggio, dove le persone che hanno case surriscaldate possono rilassarsi. In generale, le città dovrebbero creare superfici chiare per evitare che si sviluppi il calore. Occorre inoltre ridurre i «carichi interni» causati dal calore di migliaia di condizionatori e motori a combustione. Servono invece

Foto: iStock

Nelle aree densamente popolate, come a Grenoble/F, la sofferenza causata dalla calura e dall'inquinamento dell'aria è maggiore.

più piste ciclabili e pedonali, trasporti pubblici e veicoli elettrici. Le facciate verdi e le strade con alberi e spazi verdi forniscono ombra, raffreddamento per evaporazione e incoraggiano l'attività fisica e l'interazione sociale. Tuttavia, il raffreddamento per evaporazione significa anche più umidità: noi percepiamo 29°C con il 65% di umidità relativa come equivalenti a 32°C con il 40% di umidità, quindi il solo verde spesso non è sufficiente. Il necessario raffreddamento degli edifici mediante pompe di calore consente di convertire il calore in acqua calda o in energia geotermica.

IL PERICOLO DEGLI EVENTI METEOROLOGICI ESTREMI

Oltre al caldo, anche altri eventi meteorologici estremi mettono a rischio la nostra salute. A causa della maggiore umidità, i temporali e le precipitazioni sono più intensi. L'asma causata dai temporali sta diventando sempre più comune: quando il polline si frantuma a causa della carica elettrostatica, dei processi osmotici e dei cicli di gelo e disgelo, raggiunge i bronchi e provoca l'asma in chi soffre di rinite allergica.

Se le foreste bruciano su ripidi pendii esposti a sud al di sotto di un'area popolata, le persone vulnerabili devono essere evacuate e deve essere messo in atto un piano di risposta alle emergenze. Tra l'altro, le comunità a rischio hanno bisogno di una quantità sufficiente di acqua per lo spegnimento degli incendi. Le forti piogge, che, come le ondate di calore, sono molto più frequenti e prolungate in seguito al cambiamento climatico, causano frane e colate detritiche nelle regioni montane. Le persone malate e inferme sono spesso tagliate fuori dall'assistenza medica. Altre persone sono spesso traumatizzate e allarmate da ogni tuono notturno, soprattutto in caso di ripetuti danni da maltempo.

ARIA CONTAMINATA

Nella sola Austria, oltre 2.000 persone muoiono ogni anno a causa dell'aria inquinata.

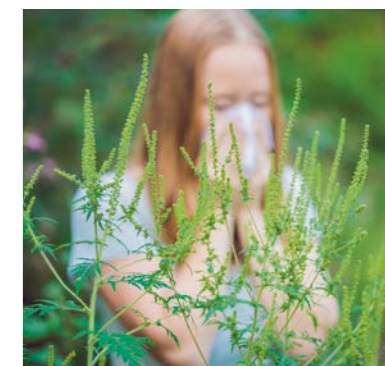
Foto: galitskaya/iStock

Attualmente si bruciano legno e biomassa su larga scala senza cogenerazione, mentre stiamo andando incontro a un drammatico deficit di elettricità invernale senza una significativa espansione dell'energia eolica. Una transizione energetica che tutela il clima protegge anche la nostra salute. La misura più importante, tuttavia, sarebbe la riduzione della fuliggine prodotta dalle stufe private a funzionamento manuale e dai motori diesel non filtrati. L'installazione di filtri antiparticolato diesel – e la Svizzera è stata l'unico Paese a farlo diffusamente nell'arco alpino – su macchine movimentazione terra, battipista e generatori diesel porterebbe a una riduzione accentuata. È anche la misura più efficace per la protezione del clima, poiché la fuliggine ha un forte effetto riscaldante e, a differenza della CO₂, si disperde dopo pochi mesi.

ZECCHIE, ALLERGIE E NEOBIOTA

A causa delle temperature medie più elevate, i vettori di malattie come le zecche sopravvivono anche ad altitudini fino a 1.800 metri. Le persone allergiche soffrono per la diffusione dell'ambrosia. Il panace di Mantegazza o panace gigante lungo le strade forestali provoca gravi ustioni (fototossicità) quando viene a contatto con la pelle esposta al sole. Le conseguenze delle malattie sono significativamente inferiori in Ticino, ad esempio, che sta intervenendo contro le neofite, rispetto alla vicina Lombardia. La zanzara tigre si è già diffusa lungo le autostrade e da lì colonizzerà le valli. Non è ancora stata documentata la trasmissione delle numerose malattie tropicali di cui può essere «vettore».

Nella regione alpina eravamo abituati a stringerci insieme durante i freddi inverni e le crisi. La sharing economy e la sobrietà erano un tempo molto diffuse. Alla luce delle numerose minacce alla salute legate al clima, dovremmo lanciare segnali di speranza sociale ed economica, di cui hanno bisogno non solo i giovani della regione alpina. ▲



A causa del cambiamento climatico, l'ambrosia, pianta fortemente allergenica, si diffonde rapidamente anche nelle valli.

Heinz Fuchsig è medico del lavoro ed esperto di ambiente. In quanto consulente ambientale dell'Ordine dei medici austriaci e responsabile del corso di medicina ambientale, è impegnato nel rispetto della natura come ad esempio nel suo condominio a quasi zero emissioni a Innsbruck: il primo condominio certificato «sharing economy» in Austria, che ha vinto diversi premi per la sua sostenibilità sociale ed ecologica. Heinz Fuchsig è membro del Club of Rome e vicepresidente dell'organizzazione «Health for Future» in Austria. Trascorre il suo tempo libero con i figli ormai adulti, la moglie e gli amici o da solo in montagna.



Dall'isola di calore alla città spugna

Localizzare le isole di calore, creare città spugna, informare le persone e favorire la loro partecipazione al processo decisionale: buoni esempi di città e comunità più sane nella regione alpina.

LOCALIZZARE INSIEME LE ISOLE DI CALORE

L'ufficio di pianificazione urbana Prostorož, ente no profit, ha invitato gli abitanti di Lubiana ad individuare gli «hotspot», ovvero i luoghi che ritengono particolarmente caldi in estate. Nel giro di tre settimane sono giunte circa 700 risposte, la cui analisi ha evidenziato che in estate le persone scelgono di percorrere distanze maggiori o evitano del tutto alcuni luoghi della città a causa del caldo. Inoltre, sono molte le persone che si spostano in auto per sfuggire al sole. Fra gli hotspot si trovavano anche alcune fermate degli autobus; ironia della sorte, la fermata dell'autobus presso l'ospedale universitario ha ottenuto un punteggio particolarmente negativo. Prostorož ha elaborato suggerimenti per il miglioramento presentandoli all'amministrazione comunale.

SOSTEGNO DEGLI ALBERI NELLA CITTÀ SPUGNA

Un viale verde dalla stazione ferroviaria fino alla piazza principale: basandosi sul principio della spugna, la città di Villaco, nel sud dell'Austria, sta piantando alberi lungo un asse di un chilometro e mezzo. Essi forniscono ombra, rinfrescano l'ambiente, legano gli inquinanti e la CO₂ e immagazzinano molta acqua. Poiché l'acqua piovana può infiltrarsi direttamente sul posto, gli alberi non solo proteggono le aree densamente edificate dal calore, ma anche dalle inondazioni. Per garantire che le loro radici abbiano spazio sufficiente, la copertura di strade e piazze viene rimossa e il sottosuolo viene arricchito con roccia, ghiaia e compost. Gli alberi possono collegarsi tra loro nel sottosuolo, sul modello di una foresta. Progetti simili sono già stati realizzati in città come Graz, Vienna e Basilea.

L'arte e la partecipazione rafforzano la sensibilità climatica a Siders-Sierre/CH.

AIUTARE LE PERSONE A RISCHIO

Il comune francese di Annecy offre un servizio per anziani e altre persone vulnerabili al caldo che desiderano essere aiutati in caso di ondate di calore. Non appena si verifica un'ondata di calore, i dipendenti comunali contattano sistematicamente le persone registrate per tutta la durata dell'allerta termica. In Austria, la regione di Walgau ha prodotto un opuscolo informativo con consigli sul comportamento da tenere nelle giornate calde, soprattutto per le persone anziane, intitolato «Stay cool – come godersi la vita e rimanere in salute anche nei periodi caldi».

AREE RICREATIVE VERDI ATTRAVERSO ATTIVITÀ PRATICHE

In una scuola elementare di Siders-Sierre, in Svizzera, i bambini hanno sviluppato un progetto di rinverdimento dell'area scolastica, che è stato poi realizzato dal Comune. Inoltre, il Comune ha progettato un'area ricreativa in Place d'Orzival insieme ai residenti locali. Nei workshop sono stati piantati alberi e arbusti ed è stato creato un «nido» di legno per il relax. Superfici dipinte e pannelli informativi nel parco rendono visibili le isole di calore e forniscono informazioni sul clima in modo artistico. Anche il comune francese di Chambéry ha puntato sulla partecipazione delle cittadine e dei cittadini nel progetto «Climate Action in Alpine Towns». Il progetto si è concentrato sull'inverdimento e sulla deimpermeabilizzazione della città, inserito in una strategia di attuazione partecipativa. La cittadinanza ha potuto presentare suggerimenti sui luoghi che dovrebbero diventare sempre più verdi. ▲

Michael Gams
CIPRA Internazionale

Foto: EDHEA

La montagna come terapia

Escursioni, alpinismo, arrampicata: andare in montagna non solo aumenta il nostro benessere, ma ha anche l'effetto di aiutare la riabilitazione in diverse patologie, afferma **Marco Battain**. Da decenni si occupa di montagnaterapia.

Nei secoli scorsi la frequentazione di particolari siti di montagna era stata considerata in qualche modo terapeutica: si pensi, ad esempio, alle località termali site ad altitudine più o meno elevata come Leukerbad oppure ai soggiorni elioterapici di Davos per i malati di tubercolosi come raccontato da Thomas Mann ne La montagna incantata. In Italia, fino al 2022 esisteva l'Istituto PioXII sul lago di Misurina, una clinica per la diagnosi, il trattamento e la riabilitazione dell'asma nei bambini.

RIABILITAZIONE IN UN AMBIENTE SICURO

Dagli anni 80 del novecento invece si sta affermando un'attività di tutt'altro genere e denominata con il termine di MontagnaTerapia: questa parola potrebbe suggerire una qualche affinità con altre forme di «terapia» non convenzionali come ad esempio arte-terapia, ippo-terapia o musica-terapia. La montagnaterapia è una forma di riabilitazione bio-psico-sociale di soggetti affetti da svariate problematiche fisiche, psichiche, sociali: essa si svolge nell'ambiente della montagna all'interno di gruppi costituiti da accompagnatori volontari (spesso del Club Alpino Italiano) e da accompagnatori professionali (educatori, sanitari, etc), a volte anche familiari ed amici. La dimensione di gruppo è volta a sviluppare l'inclusione in una comunità non competitiva e non giudicante: un ambiente sociale non artefatto, ma sicuramente e volutamente accogliente.

IL PAESAGGIO ALPINO HA UN EFFETTO CALMANTE

L'ambiente montano, nell'ambito della montagnaterapia, ha un ruolo nella gestione del ritorno alla percezione di stimoli corporei

Camminare in montagna in gruppo: ne beneficia la nostra salute fisica e psichica.



sensoriali rimossi o oscurati dalla patologia dominante: la sensazione del calore del sole sulla pelle, la visione di lontani orizzonti e di panorami armonici, la percezione di brezze sulla pelle e di suoni generati dal vento, lo scroscio dell'acqua di un torrente, il profumo di fiori e resine, il gusto di frutti del bosco sono esempi di elementi scomparsi dal quotidiano di molti di noi e di quasi tutte le persone che accompagniamo. L'architettura del paesaggio, poi, per quanto oggetto di rimaneggiamento antropico, presenta solitamente caratteri più rassicuranti di quelli di un contesto urbanizzato. L'insieme delle sensazioni (fatica compresa) generate dalla frequentazione dell'ambiente naturale unito agli stimoli relazionali emergenti dalla condivisione in gruppo delle esperienze consente di considerare la montagna come un ottimo setting per l'inclusione di persone con disabilità. ▲

IL MEDICO DI MONTAGNA

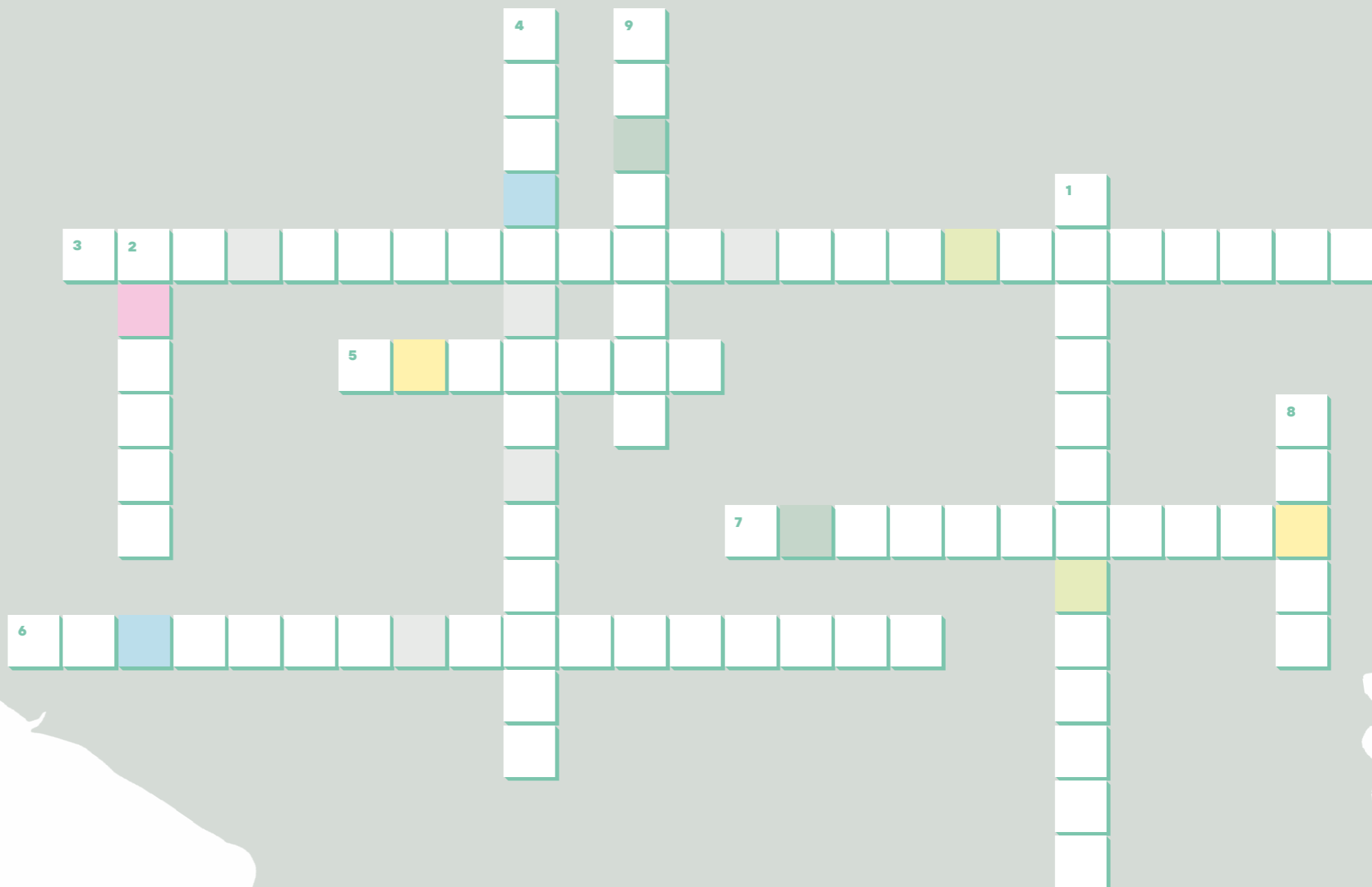
Marco Battain è esperto di montagnaterapia presso il Club Alpino Italiano. Nato e cresciuto a Torino, il medico chirurgo e specialista in igiene e medicina preventiva ha sempre amato andare in montagna. Dal 2009 lavora come accompagnatore e medico di montagna.

Cibo sano, pianeta sano

La Terra potrebbe nutrire fino a 10 miliardi di persone in modo efficiente dal punto di vista delle risorse: un cruciverba sulla «Planetary Health Diet».

Sophie V. Mahlkecht, CIPRA Internazionale

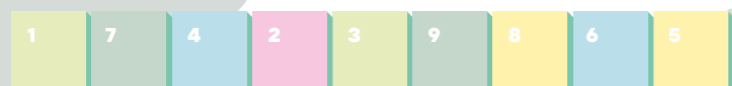
La Planetary Health Diet è stata sviluppata dalla Commissione EAT-Lancet. I ricercatori di questa iniziativa si occupano di sfide globali legate alla nutrizione, alla salute e all'ambiente. La domanda chiave a cui rispondere è: come e con che cosa potranno nutrirsi i 10 miliardi di persone previsti sul nostro pianeta nel 2050? L'attenzione si concentra su una dieta sostenibile, benefica sia per le persone che per il pianeta. Le caratteristiche principali della Planetary Health Diet sono l'elevato consumo di alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, cereali integrali e legumi, nonché la riduzione del consumo di carni rosse, zucchero e alimenti altamente trasformati. Una dieta equilibrata e attenta alle risorse non solo contribuisce alla salute individuale, ma riduce anche l'impronta ecologica del sistema alimentare globale. ▲



1. Qual è l'obiettivo principale della Planetary Health Diet?
2. Qual è la fonte primaria di proteine?
3. Che tipo di alimenti devo evitare?
4. Quale tipo di carne ha la maggiore impronta di carbonio?
5. Quale tipo di alimento costituisce la maggior parte della Planetary Health Diet?
6. Quale tipo di cereale viene privilegiato?
7. Quale percentuale di calorie giornaliere dovrebbe provenire da cereali integrali nella PHD?
8. Secondo le previsioni, quanti miliardi di persone vivranno sul pianeta Terra nel 2050?
9. Per la salute sono meglio gli acidi grassi insaturi o saturi?

*Risoluzione: vedere pagina 22

Soluzione:



«Quasi tutti hanno voglia di futuro»



La relatrice
Bea Albermann
al ForumFuturo
Alpi 2023 nel
Liechtenstein.

Foto: Julian Konrad

Bea Albermann lavora come assistente medico in una clinica pediatrica. La giovane svizzera ha co-fondato «Health for Future Switzerland», ha protestato alle conferenze mondiali sul clima e spinge gli altri ad aumentare la propria impronta politica.

Attualmente lavori presso l'Ospedale universitario di Losanna, in Svizzera. Che impatto ha la crisi climatica in particolare sui bambini?

Quando la calura aumenta, in estate i bambini non possono nemmeno più uscire per giocare. Il rischio di uno shock termico sarebbe troppo elevato. Giocare a pallone in cortile sotto il sole non è facile quando ci sono più di 30 gradi per un'intera settimana. Il caldo colpisce soprattutto i bambini molto piccoli, ma anche gli anziani e le persone con malattie croniche. Anche l'asma è un problema per i bambini a causa dell'inquinamento atmosferico. Nove persone su dieci nel mondo respirano aria inquinata. Nove su dieci, è un numero incredibile! In Svizzera, ad esempio, a Pasqua sono in molti ad andare in Ticino perché lì è bello caldo. Ma lo smog della metropoli di Milano permane sul versante meridionale delle Alpi. Ecco perché in Ticino abbiamo i livelli di inquinamento atmosferico più alti della Svizzera. E poi ci sono le malattie infettive. Con il clima più caldo, ad esempio, la zanzara tigre, portatrice di malattie come la Dengue o la Chikungunya, può svernare anche a nord delle Alpi. Tutto questo ha un effetto sulla psiche, ed è qui che entra in gioco il mio lavoro quotidiano. Un importante studio di Lancet Planetary Health ha dimostrato che oltre il 60% dei bambini e dei giovani è terrorizzato dalla crisi climatica. Cosa significa crescere in un mondo in cui si impara a scuola che stiamo distruggendo i nostri stessi mezzi di sussistenza? Bisogna costruirsi una bella corazza. La speranza non piove dal cielo. Bisogna anche impararla.

Tu sei impegnata con Health for Future Svizzera, protesti ai vertici sul clima e partecipi a manifestazioni, tieni discorsi e conferenze. Perché?

Ho iniziato a studiare medicina perché volevo impegnarmi affinché tutte le persone avessero un accesso equo alla salute. Se

tutti vivessero e consumassero come noi, avremmo bisogno di più pianeti e più risorse di quanti ne abbiamo a disposizione. Abbiamo i nostri telefonini sempre a portata di mano. Quali minerali e risorse contengono, chi li produce, da dove provengono e quali sono le conseguenze sulla salute delle popolazioni locali? Questo mi ha fatto arrabbiare molto. Nel 2018, sempre più giovani sono scesi in piazza con Fridays for Future. Quando studiavo a Losanna, nel 2019 ho contribuito a organizzare una grande conferenza di giovani attivisti per il clima. Vi hanno partecipato oltre 500 persone provenienti da circa 30 Paesi, tra cui autori del World Climate Report, premi Nobel e Greta Thunberg. Abbiamo attirato l'attenzione dei media. Mi sono chiesta: cosa sta facendo la comunità sanitaria? Com'è possibile che alla facoltà di medicina non abbia imparato nulla sulla più grande minaccia alla salute umana? Una volta compresa questa urgenza, non ho potuto fare a meno di continuare. Ci vuole un'incredibile quantità di energia per far finta di niente.

Tu non parli solo della crisi climatica, ma addirittura di tre crisi planetarie. A quali ti riferisci?

Anche nella regione alpina, con i suoi ecosistemi fragili, la crisi climatica è strettamente connessa con la crisi della biodiversità. Qui la temperatura è salita di due gradi rispetto ai livelli preindustriali, mentre a livello globale siamo a 1,2 gradi. Stiamo quindi perdendo i ghiacciai, che funzionano come un frigorifero. Due gradi in più hanno un impatto anche su molte specie vegetali e animali. Il che ci conduce alla terza crisi: l'inquinamento. Perfino nelle valli alpine più remote, nei bombi si trovano particelle di plastica e sostanze chimiche che in realtà non dovrebbero essere presenti in questi animali. Micro e nanoplastiche, come quelle utilizzate nelle padelle di teflon, sono presenti in quasi tutti gli abitanti del mondo. Non solo abbiamo bisogno di

un futuro a zero emissioni, ma dobbiamo anche proteggere le specie. Sono contraria alla costruzione di parchi solari nelle riserve naturali delle nostre montagne solo perché non vogliamo cambiare il nostro modo di vivere nelle città. Dobbiamo proteggere assolutamente gli ecosistemi ancora esistenti ed evitare un ulteriore inquinamento.

La tua attività per Health for Future ti ha fatto incontrare anche politici e manager. Loro cosa pensano delle tue idee?

Abbiamo confini planetari e risorse limitate. Quando penso a un sistema economico basato sulla crescita illimitata, la prima cosa che mi viene in mente come medico è il cancro. Non è una cosa sana. Abbiamo bisogno di un sistema economico che rispetti i limiti planetari. E quando ci sarà un consenso scientifico su questo, la questione non sarà più quella del sistema economico. Naturalmente abbiamo bisogno di un sistema che rispetti questi limiti e non ponga al centro la crescita. Ma qual è il nostro obiettivo? Dobbiamo salvare l'economia o noi esseri umani? Vogliamo respirare aria pulita e bere acqua pulita? Oppure l'obiettivo è continuare a far crescere l'economia e a un certo punto l'aria e le falde acquifere saranno talmente inquinate che non saremo più in grado di fare fronte a tutto questo? Anche i politici e il settore privato ne sono consapevoli. D'altra parte, c'è un detto: «Le persone fanno meno fatica ad immaginare la fine del mondo piuttosto che la fine del capitalismo». Non è affatto >

«Ci vuole un'incredibile quantità di energia per far finta di niente.»



LA DOTTORESSA ATTIVISTA

Ogni anno la rivista economica «Forbes» pubblica la lista dei «30 under 30». In Svizzera, la dottoressa **Bea Albermann** è stata inserita nella lista nel 2022, quando aveva 25 anni. È attivista e cofondatrice di «Health for Future Switzerland». Albermann ha studiato medicina presso le Università di Zurigo e Losanna e ha lavorato come coautrice della Planetary-Health-Strategie nazionale dell'Associazione dei medici svizzeri, adottata nell'autunno del 2021. L'ex delegata dell'OMS per i giovani è appassionata di equità sanitaria e giustizia ambientale. Oltre a numerose conferenze, Albermann ha anche tenuto due TEDx-Talk sul tema della Planetary-Health all'Università di San Gallo. Nel 2023 è stata key note speaker al ForumFuturo Alpi nel Liechtenstein sul tema «La mia salute, il nostro clima», organizzato dalla CIPRA Internazionale. Attualmente Bea Albermann lavora presso l'Ospedale universitario di Losanna, in Svizzera.



[www.cipra.org/it/
notizie/quasi-tutti-
hanno-voglia-di-futuro](http://www.cipra.org/it/notizie/quasi-tutti-hanno-voglia-di-futuro)

un'idea utopica, ma ci sono molti buoni approcci e luoghi in cui questo viene vissuto diversamente.

Andare in bicicletta, mangiare meno carne: tutto questo riduce la nostra impronta di CO₂ ed è anche salutare. Ma soprattutto sei a favore di un'impronta politica più grande. Cosa intendi dire?

Non è un caso che l'impronta di CO₂ sia stata inventata dalla BP, una delle più grandi compagnie petrolifere del mondo. Dicevano: se vuoi cambiare, comincia da te stesso! Ma se non spreco tutte le mie energie solo su me stessa, posso anche indurre dei cambiamenti a livello sistemico e ottenere di più. Se ognuno dichiara la propria impronta politica, alza la mano e chiede: Chi fa parte della squadra? Con chi non ho ancora parlato? Che sia a cena con la famiglia o al lavoro. O se chiedo se i soldi del mio piano pensionistico vengono ancora utilizzati per l'estrazione del carbone? Investimenti come questi spesso confluiscono sui combustibili fossili. Se ciò mi infastidisce, scrivo una lettera e chiedo ad altri di firmarla. La cosa positiva è che la stragrande maggioranza delle persone ha voglia di futuro. Non vogliono che si continui a rovinare tutto. È divertente unire le forze con altri e non accettare semplicemente lo status quo. Non si tratta di raggiungere o meno l'obiettivo di 1,5 gradi. Per ogni 0,1 gradi di riscaldamento climatico, milioni di persone moriranno – è questo il punto. Non esiste il termine «troppo tardi», dobbiamo iniziare oggi. Ci sono diversi livelli: per chi voto, se scendo in piazza per ciò che mi sta a cuore, come mi impegno nella politica locale, sul posto di lavoro, all'università, a scuola – ovunque vada. E mi chiedo sempre: chi ha un po' più di potere di me?

Tra le altre cose, tu sei a favore della riduzione dell'orario di lavoro: come può essere utile in questo contesto?

Riducendo l'orario di lavoro anche i consumi e la produzione decrescerebbero. Più persone avrebbero il tempo per concentrarsi su uno stile di vita sano. Chi ha più tempo per cucinare, ad esempio, non si limiterà a

comprare qualcosa di veloce da portare via. Se mi cucino qualcosa con verdure locali e regionali – perché oggi ho anche il tempo di andare al mercato – è meglio per l'ambiente e produco meno CO₂. Ma è anche meglio per la mia salute. Se ho il tempo di andare al lavoro in bicicletta e se ci sono buone piste ciclabili in zona, non solo riduco le emissioni di CO₂, ma anche il rischio di infarto e faccio qualcosa di buono per la mia salute mentale. E se, ad esempio, ho il tempo di trascorrere almeno due ore alla settimana in campagna, in montagna o al lago, posso allungare la mia aspettativa di vita di due anni. È tantissimo! Vale quindi la pena di avere questo tempo. Questa è una misura concreta per affrontare le crisi sistemiche. Da sola non posso produrre un cambiamento economico. Abbiamo bisogno di molte teste creative per questo, e anche del tempo necessario per affrontarlo.

Che cosa ti induce a continuare?

Un momento importante per me è stata la Conferenza delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici in Egitto. Lì le manifestazioni sono vietate dalla costituzione e la libertà di parola è limitata. Qui in Europa, nella maggior parte dei Paesi possiamo semplicemente scendere in piazza. Se indosso una maglietta con la scritta «Stop Fossil Fuels» non finirò in prigione. In Egitto, decine di migliaia di persone sono in prigione per resistenza sociale o proteste per il clima. Possiamo usare la nostra libertà di parola e contribuire a dare forma all'impegno. La democrazia non è qualcosa che si vive passivamente. Democrazia significa anche che se sono insoddisfatta e voglio cambiare, posso scendere in piazza con altre persone e parlare con i decisori a livello politico. Gli indifferenti sono attualmente il gruppo più potente al mondo. C'è una magia in ogni persona che ha abbastanza tempo, risorse e privilegi che dice: cambiamo le cose. Mi piace coltivare ulteriormente questo aspetto e incontrarmi con le persone. Molte persone con grandi idee sono già in cammino verso questo futuro auspicabile. ▲

Intervista:

Michael Gams, CIPRA Internazionale

Foto: Julian Konrad

«Il pensiero più collettivista è una grande opportunità»

Parlarsi di più, un approccio meno perfezionistico e mettere da parte il comportamento da lupo solitario: ecco come affrontare meglio l'ansia da clima e gli altri effetti psicologici della crisi climatica, afferma **Anna Pribil**. Psicologa ambientale ed Eco-Consultant, è impegnata in «Psychologists4Future» Austria.



Come affrontare l'ansia da clima? La psicologa ambientale Anna Pribil consiglia, tra le altre cose, di fare rete con persone che la pensano come voi.

Quali sono le emozioni dominanti in relazione alla crisi climatica?

Sono la paura e la rabbia. A volte c'è anche la disperazione o la tristezza. Ma c'è anche chi prova speranza o un senso di ottimismo e lo associa a emozioni positive. La rabbia è rivolta contro i partiti politici che sono troppo pigri e lenti nell'apportare i cambiamenti. Più si affronta l'argomento, più le emozioni climatiche possono diventare forti.

Quali sono le conseguenze di queste emozioni?

L'ansia da clima non è nulla di patologico. Si tratta invece di una reazione naturale a una minaccia reale e non di una paura irrazionale. Nella maggior parte dei casi, le emozioni rientrano in un range tollerabile e le persone colpite riescono ad affrontare bene la vita quotidiana. In rari casi, si sviluppa una depressione o un disturbo d'ansia. Da questo momento in poi, la vita quotidiana è compromessa, ci si sente come in uno stato di shock e si diffonde una sensazione di impotenza.

Foto: Thomas Sattler

Come gestirla al meglio?

Cambiando le cose che sono alla tua portata. È importante non individualizzare la crisi climatica, ma attirare l'attenzione sul fatto che le strutture e i sistemi devono cambiare. È importante anche creare una rete di contatti con persone che la pensano allo stesso modo, perché in gruppo si può ottenere di più. Trovo utile al riguardo il concetto di impronta ecologica, perché può essere ingrandita. Ciò può essere motivante, se creiamo molte sinergie ed effetti domino nella società attraverso un incentivo positivo. Per evitare momenti di frustrazione, può essere utile anche allontanarsi dalle richieste di perfezione autoimposte in materia di sostenibilità. Nessuno può vivere una vita perfettamente sostenibile in un sistema imperfetto.

Ci sono problemi con le modalità con cui si parla di crisi climatica?

Il semplice bombardamento di informazioni sulla crisi climatica non cambia il comportamento, ma aumenta l'etnocentrismo. Sminuiamo gli altri gruppi e sopravvalutiamo il nostro gruppo con affermazioni del >

tipo: «La Cina e l'India devono agire, la nostra piccola Austria non ha comunque alcun peso». Tuttavia, i rapporti collegati a istruzioni concrete possono certamente portare a un cambiamento del comportamento. Naturalmente, anche la scelta dei termini ha un peso: cambiamento climatico non è molto appropriato, perché il cambiamento è qualcosa di passivo e naturale. Sarebbe meglio parlare di crisi climatica o di catastrofe climatica. Lo stesso vale per l'obiettivo degli 1,5 gradi, che in realtà dovrebbe essere chiamato limite di 1,5 gradi.

Come possiamo prepararci alle conseguenze sociali della crisi climatica?

È possibile solo con la solidarietà. Per questo ritengo che fare rete sia così importante: scambiare idee e sviluppare insieme soluzioni e strategie. D'altra parte, c'è il fenomeno dell'ignoranza pluralista: pensiamo sempre che la maggioranza abbia un'opinione diversa dalla nostra. Ma ormai il 60 – 70% della popolazione austriaca afferma che la protezione del clima è importante. Questa è la maggioranza. Dobbiamo semplicemente uscire e parlare in modo proattivo. Perché non ci sono solo punti di svolta climatici, ma anche sociali. Se un certo numero di persone si impegna su un tema, prima o poi si raggiungerà il punto in cui la trasformazione progredisce più rapidamente.

Che cosa possiamo imparare dalla crisi climatica?

Per me l'aspetto positivo è quel senso di unione che può nascere. È un grande arricchimento e ci offre l'opportunità di indirizzarci verso una prospettiva che affronta le emozioni in modo più riflessivo. Spesso ci isoliamo in questa meritocrazia in cui tutti vogliono sempre andare più in alto, più velocemente e più lontano. La crisi ci dà la possibilità di trasformare tutto questo e di sentirci di nuovo più connessi gli uni agli altri. Molte malattie della psiche possono essere ricondotte a un comportamento da lupo solitario e alla pressione per la prestazione. Pensare in modo più collettivista è quindi una grande opportunità.

Come riuscire ad allontanarci dalle emozioni negative e passare alle azioni positive?

Questo può variare molto da persona a persona. Alcune persone vedono proprio in questa paura o rabbia una forte motivazione. Altre invece tendono ad isolarsi. La questione della propria motivazione gioca un ruolo importante: perché mi impegno? Ci sono tanti contesti diversi e avendo analizzato la motivazione personale, si può sempre tornare ad essa e trarne forza.

Intervista:

Sophie V. Mahlknecht
CIPRA Internazionale

ESPERIENZE CLIMATICHE ALPINE

Che sentimenti suscita in noi la crisi climatica? Sette persone direttamente colpite, provenienti da diverse regioni alpine, condividono le loro esperienze e i loro pensieri.

Sophie V. Mahlknecht e Veronika Hribernik
CIPRA Internazionale

« L'assoluta impotenza contro le esondazioni in Slovenia. »

Mentre ero davanti alla casa e guardavo la furia distruttrice del torrente, ho pensato tra me e me: siamo così dannatamente piccoli. Di conseguenza, non sono più sicura di voler avere dei figli. Faccio fatica a pensare al futuro in modo spensierato e allegro. Ho paura di perdere tutto ciò per cui ho lavorato duramente a causa dei cambiamenti climatici. Mi rendo conto che guardo con grande paura ogni forte pioggia e sono fermamente convinta che qualcosa da qualche parte sta per essere distrutto.

Tjaša, 24 anni, traduttrice, Kamnik/SI



« Sono preoccupato per la velocità con cui il cambiamento climatico sta progredendo. »

Ciò che mi spaventa di più è il rischio di un'emergenza idrica. Come agricoltore, questo mi causa spesso notti agitate in estate, perché le mie coltivazioni sono distrutte dalla siccità e non riesco ad immaginare come recuperarle.

Reinhard, 60 anni, agricoltore, Weiden/D



« Poiché conosco le cause degli eventi meteorologici estremi, mi preoccupa di come sarà tra 20 anni. »

Mi spaventano le conseguenze della siccità e dei mancati raccolti, la fusione dei ghiacciai e la scarsità d'acqua. Ciò che mi preoccupa di più sono i conflitti che ne deriveranno. In passato ho lottato contro l'ansia da clima. Mi è stato d'aiuto riconoscere diverse realtà contemporaneamente: c'è un disastro da qualche parte, devo studiare per gli esami, ma sto cenando con un amico. Tutte queste cose sono reali allo stesso tempo.

Polona, 25 anni, studentessa di silvicoltura, gestione delle acque e dei paesaggi, Vienna/A



« Sono i piccoli dettagli che ci mostrano i grandi cambiamenti. »

Per campeggiare ad Ailefroide/F in estate dovevamo indossare piumino, cappello e calze spesse. E nonostante tutto ci svegliavamo comunque rigidi per il freddo. Negli ultimi due anni, siamo rimasti scioccati dal caldo estremo durante il giorno e dalle notti miti. Temo le future tensioni attorno alle risorse naturali. I miei sentimenti oscillano tra la rabbia e un senso di nostalgia per ciò che stiamo perdendo.

Sofia, 26 anni, psicologa sociale, Lione/F

Illustrationen: Vectorportal.com

« Negli anni '80 era difficile passare da un'area di servizio autostradale all'altra senza pulire il parabrezza dagli innumerevoli insetti. »

Quando un giorno d'estate ho percorso 1.200 chilometri senza dover pulire una sola volta il parabrezza, ho capito che il cambiamento climatico era reale. Abbiamo imparato cosa si può fare dal punto di vista tecnico e sociale. Tuttavia, nessuno che occupi una posizione di responsabilità denuncia il nostro livello di prosperità come troppo alto. La paura più grande che provo è quando penso alle contese che dovremo affrontare quando intere regioni perderanno la loro fertilità e abitabilità.

Rüdiger, 63 anni, pescatore, musicista, ingegnere e commerciante a riposo, Vaduz/LI



« Quando penso alle future generazioni mi sento male. »

Fa sempre più caldo e in montagna si vedono i ghiacciai scomparire. Temo che potremmo soffocare a causa di ciò che produciamo ogni giorno e che non ci sarà più aria fresca da respirare e acqua pulita da bere! Il mio corpo soffre sempre di più. Mi deprime pensare al nostro futuro.

Paola, 60 anni, psicologa Merano/I

20 anni di Settimana Alpina!

Sono ormai passati 20 anni dalla prima edizione nel 2004 a Kranjska Gora, in Slovenia. Da allora, la Settimana Alpina si è affermata come un'importante piattaforma per lo sviluppo sostenibile nella regione alpina, capace di promuovere lo scambio di esperienze a livello internazionale.

Anna Mehrmann e Magdalena Holzer,
CIPRA Internazionale

INSIEME PER LA SETTIMANA ALPINA

La Settimana Alpina è un evento internazionale che dal 2004 viene di norma organizzato ogni quattro anni congiuntamente da organizzazioni alpine impegnate nella protezione delle Alpi e nello sviluppo sostenibile, sulla base della Convenzione delle Alpi. Fanno parte del consorzio il Segretariato permanente della Convenzione delle Alpi e i suoi osservatori: il Programma Interreg Spazio Alpino, Club Arc Alpin, ISCAR Ricerca Alpina, WWF, Rete di Comuni «Alleanza nelle Alpi», Associazione Città alpina dell'anno, CIPRA Internazionale, Consulta dei giovani della CIPRA, CIPRA nazionali a seconda del luogo di svolgimento e altri partner dei Paesi organizzatori.

www.alpweek.org

2022

**«Alpi in transizione»
Briga-Glis/CH**

Il fotovoltaico in montagna ha riscaldato gli animi in sala. I partecipanti si sono anche impegnati in vivaci discussioni su clima e migrazione, efficienza energetica e disponibilità di acqua nelle città, oltre che sul turismo sostenibile e sull'agricoltura di montagna.

2012

**«Le Alpi rinnovabili»
Poschiavo/CH**

Una piazza come punto di riferimento sociale e centro di scambio sui temi: energie rinnovabili, clima e risorse. Per la prima volta, i format creativi coinvolgono anche giovani.

2019

**«Domani nelle Alpi»
(Settimana Alpina
Intermezzo 2019)
Innsbruck/A**

Una piazza piena di buone idee! I partecipanti formulano richieste comuni sui temi dell'uso del territorio, del cambiamento climatico e della mobilità. Molte iniziative e progetti alimentano la discussione.

2016

**«Le Alpi & la gente»
Grassau/D**

I partecipanti si occupano di demografia, cultura e qualità della vita. Il programma è completato da escursioni all'ecomodello Achental e da poetry slams. Politici e partecipanti stanno nella stessa barca durante una gita in battello.

« Per me, la Settimana Alpina è un buon esempio di cooperazione transnazionale vissuta: è auto-organizzata, ambiziosa in termini di contenuti e offre interessanti format di scambio per un'ampia gamma di diversi soggetti interessati nella regione alpina. »

Wolfgang Pfefferkorn, responsabile di progetto CIPRA e coordinatore di diverse Settimane Alpine

2004

**«Le Alpi della prossima generazione»
Kranjska Gora / SI**

La prima edizione vede la nascita del consorzio Settimana Alpina. La questione cruciale dei workshop e degli interventi sugli aspetti ecologici, sociali ed economici della sostenibilità è la seguente: come passare dalla previsione all'azione?

2024

**«Le Alpi nelle nostre mani»
Nova Gorica/SI**

20 anni di Settimana Alpina: dal 23 al 25 settembre diamo uno sguardo al passato, discutiamo di ciò che sarà importante nei prossimi 20 anni e vi invitiamo cordialmente a unirvi a noi!

Programma e Iscrizione:
www.alpweek.org

« Per me la Settimana Alpina e le organizzazioni che vi partecipano sono un esempio della vitalità delle Alpi. Riunisce persone provenienti da diversi settori e facilita il dialogo e la discussione sul passato, sul presente e sul futuro. L'attenzione è rivolta alle sfide e alle soluzioni per la qualità di vita nella regione alpina. »

Blanka Bartol, membro della Presidenza slovena della Convenzione delle Alpi



Ben frequentato: la festa di apertura della «Haus am Katzenturm» nell'estate 2023.

Creare reti locali

La «Haus am Katzenturm» nel centro della città di Feldkirch/A e l'omonima associazione, fondata nel 2022, mettono in rete le ONG del settore ambientalista e della protezione della natura nella regione del Lago di Costanza e rendono i loro temi accessibili a un vasto pubblico. L'edificio funge peraltro da spazio di co-working per le organizzazioni partecipanti. Il negozio al piano terra, accessibile al pubblico, ospita la biblioteca Südwind, dove si svolgono

anche workshop, dibattiti e conferenze stampa. Particolarmente apprezzati sono i sabati bio, con le bancarelle dei produttori regionali proprio di fronte all'edificio. La proprietaria mette a disposizione l'edificio per almeno dieci anni con un canone d'affitto decisamente conveniente. Come partner del progetto, la CIPRA Internazionale vanta un'esperienza decennale nel campo della cooperazione transnazionale.

www.cipra.org/it/hausamkatzenturm

Le pietre creano vita

Per secoli i cumuli di pietre hanno fatto parte del paesaggio rurale delle Alpi. Le pietre rinvenute con l'aratura venivano raccolte e ammassate in cumuli più o meno regolari o in muretti per delimitare i campi. A causa dell'intensificazione dell'agricoltura o dell'abbandono, questi elementi stanno progressivamente scomparendo dal paesaggio culturale alpino. Eppure questi cumuli di pietre e muretti a secco costituiscono un habitat prezioso per una microfauna a rischio d'estinzione, fra cui la lucertola degli arbusti, l'ululone dal ventre rosso – una specie protetta –, il colubro liscio non velenoso e insetti. Farfalle e lumache si alimentano dei muschi e dei licheni presenti sulle pietre. Il progetto PietrePreziose riporta alla coscienza l'importanza di cumuli di pietre e muretti a secco. Vi partecipano sette regioni pilota in tutto l'arco alpino, fra cui Cimolais/I con laboratori scolastici o l'Algovia/D con corsi per gli interessati. Gli studenti della Scuola d'Arte del Liechtenstein elaborano artisticamente le immagini, i video e le registrazioni sonore raccolti durante il processo.

www.cipra.org/it/pietrepreziose

Fare e basta

La crisi climatica e la crisi energetica, sopravvenuta nel 2022, spingono molte persone ad agire: vogliono vivere in modo più sostenibile, contribuire a plasmare il futuro e allo stesso tempo ridurre i costi. Il progetto «EmpowerLIFE – fare e basta» persegue un approccio dal basso per promuovere lo sviluppo sostenibile nella regione del Lago di Costanza, accompagnando le persone e le iniziative della società civile nel percorso, dall'elaborazione alla realizzazione delle loro idee per la protezione del clima. L'esperienza delle iniziative in essere si combina con idee nuove, a volte non convenzionali, dando vita a un proficuo mix di conoscenze. Le organizzazioni coinvolte nel progetto integrano questa combinazione con le loro competenze. Si va dallo sviluppo e dall'attuazione di progetti, alla preparazione di una panoramica di progetti fai-da-te rilevanti per la protezione del clima suddivisa per settore di interesse, fino all'organizzazione di corsi di cucina e workshop. Forniscono inoltre risorse finanziarie e spazi di lavoro, come orti o laboratori per la costruzione di rimorchi per biciclette.

www.cipra.org/it/fare-e-basta

Ascolto collettivo

Tre Paesi, tre regioni europee e i rispettivi abitanti: tutte e tutti loro ragionano sull'utilizzo dello spazio nella vita quotidiana. L'ambiente ideale è una «città di 15 minuti», dove cioè tutto ciò che è importante può essere raggiunto a piedi in 15 minuti. Il progetto LISTEN prende in esame l'utilizzo dello spazio da parte dei cittadini di tre regioni pilota in Belgio, Svezia e Austria. CIPRA Lab collabora con i partner della ricerca e con attori e attrici regionali. LISTEN persegue l'approccio dell'ascolto collettivo, supportato da metodi e formati appropriati. Questi includono 15 minuti di ascolto radiofonico, un atlante da 15 minuti e una passeggiata di 15 minuti. Il team del progetto parla con cittadine e cittadini, comuni, imprenditori e imprenditrici, organizzazioni e associazioni nelle cosiddette periferie super-diverse. I partner del progetto e i gruppi di stakeholder si scambiano i risultati nell'ambito di tre workshop internazionali.

www.cipra.org/it/listen

Rafforzare i Carpazi

Il progetto Central Mountains si estende oltre le Alpi fino a raggiungere i Carpazi. Entrambe le catene montuose fungono da corridoi naturali transfrontalieri nell'Europa centrale, la cui protezione spesso manca di una visione comune. CIPRA Lab collabora a questo progetto, che durerà fino al 2026, con partner di Polonia, Ungheria, Repubblica Ceca, Slovacchia, Italia, Austria e Romania. L'obiettivo iniziale prevede una strategia comune per uno sviluppo sostenibile sostenuto dalla popolazione locale, seguita da piani d'azione per alcuni settori selezionati quali il turismo. Central Mountains sta inoltre sperimentando nuove strutture di governance transnazionali e creando aree funzionali transfrontaliere in tre regioni pilota.

www.cipra.org/it/central-mountains

Deimpermeabilizzare i suoli

Mentre l'impermeabilizzazione e l'edificazione sono quasi fuori controllo in tutto l'arco alpino, il progetto Ground:breaking rende visibili i numerosi vantaggi della deimpermeabilizzazione e dà il buon esempio in quattro regioni modello. Le superfici deimpermeabilizzate assorbono l'acqua, sono rispettose del clima, economiche e promuovono la biodiversità. Inoltre, ripristinano le funzioni naturali del suolo a lungo termine. I suoli intatti mitigano gli effetti della crisi climatica, immagazzinano acqua e ci forniscono cibo. Nella primavera del 2024, Ground:breaking ha lanciato una serie di webinar per uno scambio transnazionale di esperienze sui progetti di deimpermeabilizzazione e sulle condizioni generali necessarie. Il team del progetto sta inoltre organizzando un concorso a livello alpino per le misure di deimpermeabilizzazione e di protezione del suolo.

www.cipra.org/it/ground-breaking



Ambasciatrice pungente

Finalmente! Dopo interminabili ore di volo, sono riuscita ad attraversare le Alpi, proprio come Annibale a suo tempo. Ma non ho avuto bisogno di elefanti per farlo. Il loro habitat si è ridotto, proprio come il mio. Sì, la mia patria subtropicale è diventata più scomoda. Eviterei però di definirmi una rifugiata climatica.

Non c'è dubbio: attraversare questa imponente catena montuosa nel mezzo dell'Europa è stato difficile. Le cime ghiacciate e i venti impetuosi avrebbero scoraggiato chiunque. Ma io non mi sono fatta spaventare. Sicuramente entrerò nei libri di storia come pioniera di questa invasione alpina! Ora sono qui per conquistare le Alpi e l'intera Europa. Foreste lussureggianti, innumerevoli dighe e bacini artificiali, città vivaci e valli riscaldate mi aprono infinite possibilità.

So che non tutti sono miei grandi ammiratori, per molte persone sono una spina nel fianco. In quanto ambasciatrice della mia specie, è importante per me instillare nelle persone il fatto che ho dei lati positivi e che il mio entusiasmo è contagioso. Così non vedo l'ora di dare il mio contributo alla biodiversità. Dopo tutto, io e i miei fratelli siamo membri importanti dell'ecosistema, rafforziamo l'equilibrio della natura e contribuiamo a tenere sotto controllo la popolazione di insetti.

Nella mia veste di zelante missionaria, sto anche portando avanti la globalizzazione. Attraverso le mie importazioni da Paesi lontani, rendo l'Europa più colorata – in senso figurato e infettivo. Sono quindi lieta di presentarvi i miei amici e i vostri nuovi coinquilini: Zika, Chikungunya e Dengue. Dateci un caloroso benvenuto, perché siamo venuti per rimanere!

Tina la zanzara tigre

(Caroline Begle, CIPRA Internazionale)

Foto: magcs Canva



Le Alpi senza ghiacciai

Le Nazioni Unite hanno proclamato il 2025 Anno internazionale della conservazione dei ghiacciai; ma nelle Alpi i ghiacciai sono destinati a sparire. Solo nel 2023, ad esempio, il Pasterze sul Grossglockner/A ha perso più di 200 metri di lunghezza, come mai prima d'ora. Lo stesso vale per altri ghiacciai alpini. L'Austria sarà senza ghiacciai tra 45 anni, la Svizzera perderà i suoi ultimi giganti di ghiaccio probabilmente attorno al 2100 e la situazione in Francia e in Italia è simile. In Slovenia sono ormai rimasti solo dei residui di ghiacciai. Come fanno la natura e le persone ad adattarsi alle Alpi senza ghiacciai? Avremo acqua potabile a sufficienza? Come irrigheremo i nostri campi? I fiumi europei avranno ancora portate sufficienti per la navigazione? Chi beneficia dei margini proglaciali senza ghiaccio? Ha senso conservare il ghiaccio dei ghiacciai con mezzi tecnici? Domande come queste saranno affrontate nella rivista Alpinscena n. 112, che **uscirà nell'estate del 2025**.



ABBONATI ORA!

♥
Potete abbonarvi gratuitamente e facilmente ad Alpinscena su:
www.cipra.org/alpinscena

GRATIS, MA NON PER NIENTE

Con la vostra donazione, ci permettete di continuare a scrivere di temi alpini in modo fondato e divertente.

GRAZIE MILLE!