



Pro Loco Valfurva
Piazza Magliavaca, 4
I - 23030 S.Caterina Valfurva (SO)
tel. +39 0342 935544
info.valfurva@bormio.eu - www.santacaterina.it



Valfurva, 4 agosto 2023

COMUNICATO STAMPA

Proloco Valfurva e Società Italiana di Medicina di Montagna presentano : **IN MONTAGNA PER STAR BENE due giorni di attività outdoor e indoor di prevenzione e conoscenza**

Andare in montagna oggi può essere una bella attività per tutti ma anche un'esperienza da non sottovalutare in termini di impegno e stress fisico legato alle condizioni dell'ambiente in cui ci si trova: altitudine, dislivelli, sentieri lunghi e in salita, condizioni climatiche variabili dal caldo al freddo. La montagna ci riserva delle emozioni certamente indimenticabili e bisogna fare di tutto affinché l'escursione sia davvero un piacere e rimanga un bel ricordo.

Conoscere il proprio corpo e i propri limiti è dunque fondamentale, ascoltare i segnali di un primo malessere, capire cosa sta succedendo al nostro cuore sotto sforzo, valutare con attenzione ossigenazione e pressione arteriosa possono essere abitudini che fanno la differenza per la nostra salute, per la nostra vita, in alta quota. Così com'è importante conoscere i rischi di possibili insolazioni o punture di insetti soprattutto per i bambini e gli anziani.

La Società Italiana di Medicina di Montagna invita tutti a una "due giorni" di approfondimento sulle tematiche di controllo e conoscenza delle variabili fisiche e fisiologiche essenziali durante le escursioni in montagna.

VENERDI' 18 AGOSTO a partire dalle ore 9.00 c/o il centro polifunzionale di S.Caterina un'equipe di medici, professori dell'Università di Ferrara e rappresentanti della Società Italiana di Medicina di Montagna, accompagnati dalla **Guida alpina Gianpiero Verza** parleranno di come affrontare le escursioni in alta quota; accorgimenti e consigli su alimentazione, abbigliamento e preparazione fisica. Seguirà l'attività outdoor, sempre in Valfurva, a partire dalle ore 11.30 con salita in cabinovia da S.Caterina al Sunny Valley per una bella e facile escursione in Vallalpe a 2.700 mt slm.

La giornata è condotta dai dott.ri Giancelso Agazzi, Antonella Bergamo, Lorenza Pratali, Simona Mrakic Sposta con i Prof.ri Annalisa Cogo e Vittore Verrati. Durante la mattinata verrà, inoltre, allestito un piccolo "medical point" c/o il rifugio Sunny Valley, per la misurazione dei parametri funzionali e fisiologici di tutti i turisti ed escursionisti presenti.

SABATO 19 AGOSTO a Bormio, c/o la Sala Terme a partire dalle ore 17.00, si svolgerà il **Convengo " In Montagna per star bene"** tenuto sempre dal gruppo di esperti della Società Italiana di Medicina di Montagna e con la presenza del Dott. Beppe Occhi (medico bormino, ex primario di cardiologia dell'Ospedale Morelli e impegnato in ricerche di medicina dello sport) per l'approfondimento delle tematiche legate alla pratica sportiva ed escursionistica in montagna a tutte le età.

Per approfondimenti : <http://www.societaitalianamedicinadimontagna.it/>

Contatto : prof. Annalisa Cogo (eminente studioso Università di Ferrara, Centro studi per le Scienze Motorie e lo Sport) – mail : cga@unife.it

Tutto su: www.santacaterina.it

Proloco Turismo Valfurva