

# Piano d'azione per il turismo sanitario alpino

Elaborazione di strategie attuabili per lo sviluppo  
del turismo sanitario basato sulla natura per  
migliorare la qualità della vita e la qualità della regione



# Indice dei contenuti

<b>Editoriale</b>	5
<b>1 Introduzione</b>	6
1.1 HEALPS2 – Una sintesi del progetto	6
1.2 Le sfide principali	7
1.3 Attività e opportunità principali	9
1.4 Scopo	11
<b>2 Risorse naturali alpine per la salute</b>	12
<b>3 Il modello degli effetti del turismo sanitario alpino</b>	52
3.1 Elementi chiave	52
3.2 Effetti sul miglioramento della qualità della vita	53
3.3 Effetti sul miglioramento della qualità della regione	58
3.4 Integrazione degli SDGs	60
<b>4 Il percorso di sviluppo del turismo sanitario basato sulla natura</b>	64
4.1 Elementi e fasi chiave del processo	66
4.2 Lo strumento di scenario HEALPS2 come applicazione di sfondo basata sui dati	70
<b>5 Strategie e raccomandazioni politiche attuabili</b>	72
<b>Riferimenti</b>	78





## Editoriale

La missione principale di questo Piano d'azione è quella di elaborare strategie attuabili per lo sviluppo di un ecosistema di turismo sanitario basato sulla natura, al fine di migliorare la qualità della vita e la qualità della regione nello Spazio Alpino. La logica è chiara: in primo luogo, sfruttare i risultati del progetto UE Interreg Alpine Space HEALPS2, che ha coinvolto diversi attori chiave del turismo sanitario, della scienza della salute e del turismo sostenibile. In secondo luogo, esplorare le opportunità future per costruire un ecosistema innovativo di turismo sanitario basato sulla natura, alla luce delle molteplici sfide dell'industria del turismo. Ciò richiede un uso responsabile delle risorse naturali dello Spazio Alpino nello sviluppo (ulteriore) di offerte orientate alla natura e alla promozione della salute. In terzo luogo, fornire ai responsabili politici, agli sviluppatori regionali, alle regioni alpine, alle PMI e al pubblico l'accesso alle conoscenze e alle soluzioni mediche basate sull'evidenza che emergono come risultato della sinergia tra professionisti della salute, operatori del turismo, ricercatori medici, professionisti delle politiche e delle strategie, residenti, turisti e pubblico in modo coeso, integrativo e partecipativo. Questo approccio sottolinea il ruolo centrale dell'uso sostenibile ed eco-medico delle risorse naturali alpine per le destinazioni del turismo sanitario e mette in evidenza la necessità di integrare gli aspetti degli effetti curativi delle risorse naturali, la conoscenza condivisa dei beni alpini attraverso soluzioni digitali e la definizione di approcci strategici per lo sviluppo a lungo termine del settore.

**Il consorzio HEALPS2**  
**Salisburgo, ottobre 2022**

# 1 Introduzione

## 1.1 HEALPS2 – Una sintesi del progetto

HEALPS2 è un progetto del programma Interreg Spazio Alpino che mira a favorire il posizionamento dello Spazio Alpino come spazio di attrazione globale per il turismo di promozione della salute (HPT) che si basa in larga misura su soluzioni basate sulla natura (NBS) per risolvere i problemi e affrontare le opportunità di un'economia del turismo verde basata sulla natura.

L'HPT basata sulle NBS è una prospettiva emergente sulle attività economiche di consumo e produzione di beni e servizi con la natura al centro. È necessario un robusto feedback da parte di politici, operatori e accademici nei settori dell'economia, della finanza, della gestione pubblica e delle scienze ambientali sulle azioni realizzate e sulle conoscenze acquisite, nonché sulla necessità di raccogliere sistematicamente le raccomandazioni derivanti da questo cambiamento nel modo in cui comprendiamo e ci impegniamo nelle attività turistiche del futuro.



HEALPS2 è cofinanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale (FESR). Il consorzio HEALPS2 (Università e altri attori della ricerca e dello sviluppo, responsabili delle politiche pubbliche, imprese private, ONG, società civile) ha identificato le principali opportunità e i fattori abilitanti per la TPP, con l'obiettivo comune di costruire la capacità di affrontare le carenze di conoscenza nel campo della TPP basata sull'evidenza e costruita sulle risorse naturali e sociali e sui capitali della regione alpina. HEALPS2 sostiene anche un approccio orientato alla tecnologia sviluppato da ricercatori ed esperti del settore pubblico e privato, con la conoscenza del territorio detenuta dalle associazioni alpine e dalle organizzazioni pubbliche, anche al fine di promuovere lo sviluppo futuro delle regioni alpine marginali. HEALPS2 persegue anche il miglioramento nei settori dello sviluppo regionale e della qualità della vita.

L'obiettivo principale di HEALPS2 è migliorare le condizioni quadro per il turismo sanitario basato sulla natura nello Spazio Alpino. A tal fine, HEALPS2 sviluppa scenari per lo sviluppo sostenibile e la crescita futura di mercati turistici sostenibili che traggono vantaggio dalle risorse naturali alpine da utilizzare in modo efficiente per scopi sanitari e turistici. Ciò consentirà un approccio attuativo orientato all'uso sostenibile e alla conservazione delle risorse naturali alpine. L'obiettivo finale di HEALPS2 è quello di far leva sul posizionamento dello spazio alpino come luogo di turismo di promozione della salute, attraente a livello globale, che si prende cura della natura, delle persone e dei visitatori in modo da salvaguardare la biodiversità dell'ecosistema turistico.

HEALPS2 promuove le soluzioni basate sulla natura (NBS) per il turismo di promozione della salute, come definito dalla Commissione Europea (2020), in quanto queste contribuiscono all'adattamento e alla mitigazione del clima, aumentano la biodiversità, contribuiscono al miglioramento della salute e del benessere della società e hanno il potenziale per contribuire a un'economia sostenibile.

## 1.2 Le sfide principali

L'Europa è la prima destinazione turistica del mondo (UNWTO, 2022). Il turismo è al centro di un enorme ecosistema di persone e imprese che contribuiscono in modo sostanziale alla prosperità e all'occupazione in tutti gli Stati membri. Questo è particolarmente vero per la regione alpina (WTTC, 2022).

Tuttavia, l'industria del turismo sta attualmente vivendo grandi cambiamenti causati da sfide fondamentali che minacciano la ricchezza dell'ecosistema alpino, la sua natura, le persone, le imprese e i visitatori. Queste sfide includono, tra l'altro, i cambiamenti climatici, i cambiamenti demografici, la perdita di biodiversità, l'urbanizzazione, i problemi di salute (COVID-19, malattie da civilizzazione), le disparità regionali, l'over-tourism e i comportamenti turistici non sostenibili sia dal lato della domanda che dell'offerta.

Le tendenze globali, come la sete di esperienze basate sulla natura e la maggiore consapevolezza della salute, offrono notevoli opportunità per lo sviluppo di un ecosistema turistico innovativo, sostenibile e di grande valore per la salute nello Spazio Alpino, tenendo conto del contesto in cui il turismo sanitario è inserito. Tuttavia, sul sito l'industria della salute si trova ad affrontare una serie di sfide fondamentali, profonde e dirompenti, che mettono in discussione la stessa logica del settore.

In effetti, guardando a queste sfide multidimensionali, gli esperti assegnano ai fattori di cambiamento ambientale come i fattori socio-culturali (ad esempio, il cambiamento demografico, l'urbanizzazione, le disparità regionali), la domanda di una salute migliore da parte delle persone, le maggiori possibilità di sviluppo di un'economia innovativa del turismo sanitario nelle Alpi, sostenuta da fattori etico-ecologici (ad esempio, la sostenibilità) e politici (ad esempio, il multi-stakeholderismo e la governance pubblica a più livelli; Kooijman et al., sostenibilità) e da fattori politici (ad esempio, multi-stakeholderismo e governance pubblica a più livelli; Kooijman et al., 2021; Gowreesunkar et al., 2023; Zukunftsinstutut, 2022).

Per affrontare efficacemente queste sfide, è essenziale che lo sviluppo del turismo sia fondamentalmente allineato con gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs). (ONU, 2022). Tuttavia, se da un lato la salute è vista come un forte contributo a livelli più elevati di sostenibilità nel turismo della regione alpina, dall'altro è anche considerata come un'importante tendenza commerciale su scala globale. (UNWTO & ETC, 2018) è anche considerata un'importante tendenza commerciale su scala globale. (Boschetto Doorly, 2020, Zukunftsinstutut, 2020) e di cui anche lo Spazio Alpino può beneficiare.

Essendo un'industria emergente, il turismo sanitario non è più una tendenza di nicchia, ma piuttosto un focolaio di innovazione per un settore sanitario altrimenti orientato alla terapia e alla cura.



Di fatto, queste sfide minacciano in modo sostanziale il “potere curativo” delle Alpi per far leva sul turismo sanitario in molti modi e a molti livelli. Tuttavia, è risaputo che, con il suo mondo montano unico, la diversità del clima, l'eccezionale biodiversità e il patrimonio culturale, la regione alpina offre numerose opportunità per una vita sana. A differenza della vivace vita di città, che è esposta alle polveri sottili e al rumore, le attività ricreative all'aperto in ambienti naturali sono sempre più studiate e utilizzate per i loro effetti positivi sulla salute e sul benessere umano.

### 1.3 Attività e opportunità principali

Facendo leva sulle risorse naturali, ma anche culturali ed edilizie dello spazio alpino, l'industria turistica della regione ha tutte le carte in regola per liberare il suo grande potenziale e investire in capitali, competenze e talenti per promuovere l'innovazione nei servizi e nelle soluzioni sanitarie basate sulla natura e quindi il benessere nello spazio alpino.

Pertanto, il “potere curativo” delle Alpi indica un “ambiente curativo” unico, ovvero un ecosistema di alto valore di prodotti e servizi turistici basati sulla natura e che promuovono la salute, il cuore dell'Europa. Questo ecosistema naturale nelle Alpi è fondamentale per preservare la biodiversità e fornire una pletora di sistemi di regolazione per il pianeta.

Sfruttando in modo attento e consapevole le risorse naturali come nuova classe di attività, crea anche opportunità di lavoro verde e di sviluppo socio-economico sostenibile per le varie regioni alpine e per le imprese del turismo sanitario e gli operatori dei servizi in generale.

Considerando queste risorse chiave come valori fondamentali delle Alpi, che sono distribuite su tutto il territorio alpino, non come un insieme, ma come caratteristiche individuali e spaziali, nascono numerose opportunità per la creazione di proposte di vendita uniche (USP) regionali nel campo del turismo sanitario basato sulla natura. In questo modo, si creano anche opportunità di posti di lavoro verdi e di sviluppo socio-economico sostenibile per le varie regioni alpine e per le imprese del turismo sanitario e gli operatori dei servizi in generale. In definitiva, questa forza può fungere da motore centrale per affrontare le attuali crisi dell'industria turistica e creare un'industria sicura per il futuro del turismo sanitario basato sulla natura nello spazio alpino. Le Alpi, infatti, grazie alle loro condizioni naturali straordinarie, offrono condizioni eccellenti per uno stile di vita attento alla salute. Sono sinonimo di una varietà di attività sportive, esercizio fisico nella natura, opportunità di prima classe per il benessere e il relax e molto altro ancora.

Anche a livello individuale, le persone beneficiano fortemente del potere curativo delle Alpi. Le foreste, le cascate, le piante medicinali, i microbiomi dei pascoli alpini o le acque termali mostrano comprovati benefici per la salute degli esseri umani e portano, se applicati correttamente, a un rafforzamento del sistema immunitario, a una maggiore forma fisica, a migliori prestazioni respiratorie e a una migliore resilienza mentale (alimentazione, esercizio fisico, stile di vita sano) (Pichler Springer, 2022). Chiaramente, a livello micro, i benefici per la salute dell'interazione umana con la natura nelle Alpi sono molteplici. Essi vanno dall'alleviamento dello stress acuto (Niedermeier et al., 2017) alla riduzione dei sintomi di patologie specifiche come allergie, asma e lombalgie croniche (Freidl et al., 2020; Gaisberger et al., 2012; Huber et al., 2018; Prosserger et al., 2019) al miglioramento delle risposte immunitarie (Grafetstätter et al., 2017) alla forma cardiorespiratoria e infine alla qualità della vita nel suo complesso. (Huber et al., 2022). A livello macro, si prevede che la domanda socio-economica complessiva di turismo verde, consumo etico, protezione delle risorse naturali e vita vicino alla natura aumenterà dopo Covid-19 (Palazzo et al., 2022).

D'altro canto, l'offerta di prodotti e servizi "naturali" e sostenibili è abbondante e ben soddisfatta dagli operatori turistici che, grazie alla loro responsabilità di proteggere l'ambiente, "sfruttano" le risorse naturali per il bene sociale, creando occupazione, migliorando la

diversità culturale e riconoscendo i valori del patrimonio culturale. Infine, si prevede una "situazione win-win" per un percorso di sviluppo sostenibile del turismo sanitario nelle Alpi, costruito da attori responsabili e dal loro ecosistema di valori e consumato da turisti e abitanti responsabili.

In definitiva, il turismo sanitario basato sulla natura può anche fungere da motore centrale per affrontare le sfide dell'attuale crisi dell'industria turistica e creare un'industria sicura per il futuro nello spazio alpino, cogliendo al contempo l'intera gamma di opportunità per uno sviluppo sostenibile dell'industria del turismo sanitario basato sulla natura nelle Alpi. Pertanto, il turismo sanitario basato sulla natura potrebbe diventare uno dei settori turistici di punta per uno sviluppo sostenibile della regione alpina in futuro.

## 1.4 Scopo

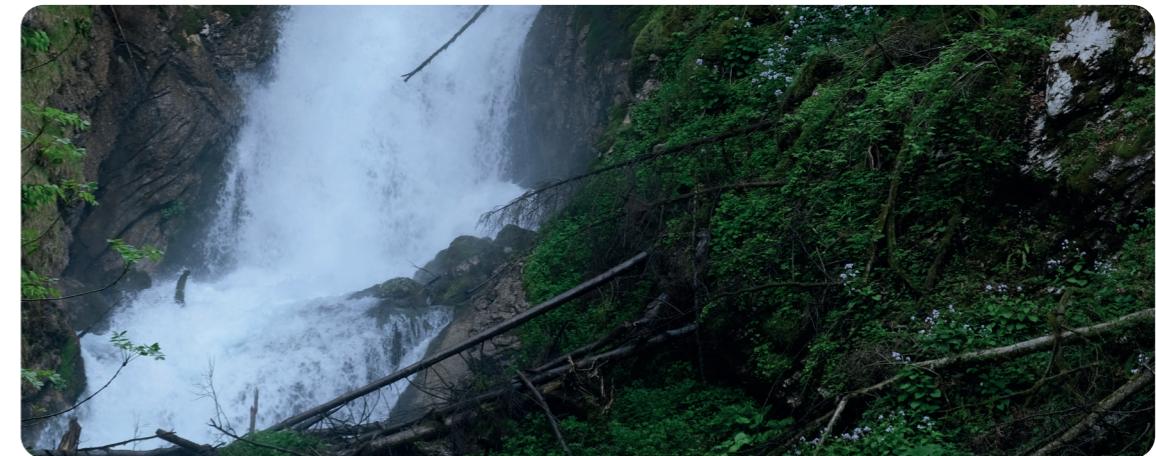
Pertanto, l'obiettivo principale di questo piano d'azione è duplice:

- 1 Presentare una panoramica sinottica delle risorse naturali alpine e dei loro possibili impatti sulla salute.
- 2 Spiegare scientificamente le questioni chiave di un turismo sanitario basato sulla natura, presentando gli elementi chiave di un modello generico di effetti del turismo sanitario alpino.
- 3 Evidenziare le principali sfide che l'industria del turismo deve affrontare nello Spazio Alpino e come gli attori chiave possono mitigare queste sfide utilizzando le risorse naturali e le capacità umane per sfruttare il loro potenziale a favore dello sviluppo di un percorso di sviluppo del turismo sanitario sostenibile.
- 4 Elaborare strategie attuabili per un percorso di sviluppo del turismo sanitario sostenibile basato sulla natura a livello regionale, sulla base delle intuizioni ottenute dalle considerazioni analitiche.
- 5 Proporre raccomandazioni politiche per i responsabili politici e le autorità di sviluppo regionale nel processo di determinazione di un percorso di innovazione politica più efficace nel campo del turismo sanitario basato sulla natura.

## 2 Risorse naturali alpine per la salute

Diverse risorse naturali come le foreste, le cascate, le piante medicinali, i microbiomi dei pascoli alpini o le acque termali mostrano benefici misurabili per la salute degli esseri umani. Queste risorse per la salute portano, tra l'altro, a un rafforzamento del sistema immunitario, a una maggiore forma fisica, a migliori prestazioni respiratorie e a una migliore resilienza mentale (alimentazione, esercizio fisico, stile di vita sano).

Di seguito verranno presentate alcune risorse naturali alpine chiave e, con il supporto di evidenze scientifiche nell'ambito di studi medici, verrà sottolineato il loro valore per il turismo della salute.



no o soprattutto dalla forza dell'acqua che cade, come nel caso delle cascate, i principali produttori di ioni negativi.

### Ioni d'aria

#### Sfondo

Gli ioni sono formati da particelle originariamente neutre che sono state caricate positivamente o negativamente dalla ionizzazione. Queste particelle caricate sono molto piccole, hanno un'elevata mobilità e possono essere diffuse rapidamente dal vento. A causa della loro carica elettrica, queste particelle tendono a formare ammassi e a combinarsi con particelle più grandi e aerosol nell'aria. Quanto più pulita è l'aria ambiente, tanto più a lungo gli ioni sono presenti sotto forma di piccoli ioni, che fluttuano nell'aria per essere inalati profondamente con la respirazione. Livelli elevati di inquinamento atmosferico portano rapidamente alla formazione di ioni più grandi con effetti meno positivi sulla salute, in quanto affondano al suolo più rapidamente e possono essere inalati meno profondamente. Gli ioni leggeri dell'aria, che di solito sono costituiti da molecole di ossigeno caricate negativamente e hanno un effetto benefico in concentrazioni particolarmente elevate, sono quindi particolarmente salutari per l'uomo. Poiché le piante sono importanti produttori di ioni negativi, la concentrazione di ioni negativi dell'aria nelle città è significativamente più bassa, da 100 a 800 ioni/cm<sup>3</sup>, rispetto alle aree verdi e alle foreste, dove la concentrazione è di circa 700-2.000 ioni/cm<sup>3</sup>. Gli ioni si formano durante la fotosintesi: più intensa è la fonte di luce, più ioni negativi si formano nell'aria. Il numero di particelle caricate negativamente aumenta quindi con l'aumentare dell'altitudine, poiché la radiazione solare diventa più intensa. La concentrazione di ioni negativi dell'aria è maggiore negli ambienti naturali che ospitano una fonte d'acqua, come un fiume o una cascata. Gli ioni dell'aria sono creati dalla forza sfrenata dell'acqua che scorre, dalle onde che si infrangono

#### Studi

- Indicazione: funzione respiratoria (Alexander, Bailey, Perez, Mitchell & Su, 2013): livello di evidenza Ib
- Indicazioni: ansia, umore, rilassamento, sonno; depressione (Perez, Alexander & Bailey, 2012): livello di evidenza la

#### Conclusione

Una serie di studi singoli suggerisce che gli ioni negativi dell'aria hanno molteplici benefici per la salute dell'uomo. Hanno una chiara influenza sulla salute e sul benessere umano. Gli ioni d'aria con carica negativa sembrano avere un effetto positivo sulla salute per quanto riguarda gli aspetti immunologici, fisiologici e psicologici. Tuttavia, alcuni di questi risultati devono essere ulteriormente verificati in studi di alta qualità. In combinazione con l'aerosol d'acqua proveniente, ad esempio, dalle cascate, è probabile che inducano un effetto immunomodulante (vedi anche Cascate).

#### Valore del turismo sanitario

- Esaminare i possibili formati di distinzione (ad esempio, terme climatiche, centri benessere climatici).
- Collegamento delle offerte turistiche con l'esercizio fisico all'aria aperta (tenere conto dell'altitudine e delle fonti d'acqua esistenti).

## Balneoterapia in acque curative alpine



### Sfondo

La balneoterapia è definita come l'uso di bagni contenenti acque minerali termali provenienti da sorgenti naturali ad una temperatura di almeno 20°C e con un contenuto di minerali di almeno 1 g per litro. La temperatura dell'acqua termale è solitamente di circa 20 gradi. La balneoterapia è stata utilizzata fin dall'antichità per il trattamento di varie malattie ed è tuttora in uso.

Non esiste una definizione internazionale di balneoterapia in senso lato e dei metodi di trattamento inclusi. Può comprendere bagni minerali, bagni sulfurei, bagni salini, bagni al radon e all'anidride carbonica o ai sali del Mar Morto. Come complemento alla balneoterapia, la terapia termale impiega varie modalità, come la fisioterapia; un cambiamento nell'ambiente e nello stile di vita di per sé può contribuire ai cambiamenti osservati nei risultati dei pazienti, vale a dire che il risultato terapeutico può non essere dovuto alla sola balneoterapia. Poiché la composizione delle acque minerali differisce per il contenuto di cationi e anioni, è difficile valutare la componente terapeutica specifica.

### Studi

- Risorsa: escursioni in montagna + acqua iodio-solfato-Na-Cl / bagni in salamoia / acqua Na-Ca-Cl-SO<sub>4</sub>- . Indicazione: prevenzione delle cadute; invecchiamento sano: resistenza e forza (Prossegger et al., 2019): livello di evidenza Ib.
- Risorsa: escursioni in montagna + Mg-Ca-SO<sub>4</sub>-acqua. Indicazione: dolore cronico non specifico nella zona lombare (Huber et al., 2019): livello di evidenza Ib.
- Risorsa: balneoterapia. Indicazione: artrite reumatoide e dolore cronico nella zona lombare (Morer et al., 2017): livello di evidenza Ib.
- Risorsa: balneoterapia. Indicazione: stress (Antonelli & Donelli, 2018): livello di evidenza Ib.

### Conclusione

I dati disponibili suggeriscono che la balneoterapia è associata alla guarigione di diverse malattie reumatologiche. Tuttavia, le ricerche esistenti sono ancora limitate. L'uso della balneoterapia alpina nel turismo sanitario richiederebbe l'esame di ogni acqua curativa alpina per quanto riguarda i suoi effetti su indicazioni specifiche, tenendo conto delle esperienze tratte dallo sviluppo di prodotti di successo.

### Valore del turismo sanitario

- Identificazione delle sorgenti curative naturali esistenti.
- Sviluppo di offerte turistiche con servizi terapeutici in collaborazione con esperti e istituzioni (hotel benessere, centri termali, associazioni Kneipp, terapisti...).
- Rendere accessibili al pubblico le sorgenti naturali.

## Acqua alpina – Spazi blu

### Sfondo

L'acqua è uno degli elementi fisici ed estetici più importanti del paesaggio. L'uomo è sempre stato attratto da fiumi, laghi e mare. Che impatto hanno gli ambienti acquatici sulla salute delle persone? Mentre i benefici per la salute degli spazi verdi sono abbastanza ben esplorati, sono state fatte poche analisi degli "spazi blu" e ancor meno degli spazi blu "alpini". Gli spazi blu sono stati occasionalmente protagonisti del dibattito pubblico per quanto riguarda i rischi, ad esempio l'annegamento o la contaminazione microbica. Tuttavia, un soggiorno in uno spazio blu può promuovere la salute e il benessere. Le prove sono ancora insufficienti per quanto riguarda i meccanismi sottostanti.

### Studi

- Indicazione: salute pubblica (Grellier et al., 2017): livello di evidenza IV
- Indicazione: benessere; lotta allo stress (Franco et al., 2017): livello di evidenza IV
- Indicazione: benessere; salute mentale (Gascon et al., 2017): livello di evidenza IV
- Indicazione: benessere (de Bell et al., 2017): livello di evidenza IV

### Conclusioni

Le risorse idriche delle montagne sono di vitale importanza sia per la società che per l'ecosistema. La crescente domanda di acqua e gli effetti del cambiamento climatico stanno portando sempre più a conflitti per l'utilizzo dell'acqua. Superare questi conflitti e allo stesso tempo preservare l'ecosistema sono sfide importanti. Le destinazioni alpine possono utilizzare le loro varie forme di spazio blu per sviluppare prodotti di turismo sanitario basati su dati concreti e integrarli nelle catene di valore economico. Il potenziale di guarigione e il conseguente turismo sanitario sono ancora sottovalutati e dovrebbero essere al centro di ulteriori ricerche.

#### Valore del turismo sanitario

- TTenere conto degli spazi blu esistenti per le escursioni, le destinazioni per le gite, ecc.
- Rendere accessibili gli spazi blu, verificando anche le possibilità per le persone con mobilità limitata.



## Ruscelli alpini per idroterapia Kneipp

### Sfondo

Le applicazioni dell'acqua Kneipp sono tra le terapie comunemente utilizzate nel campo della naturopatia. L'elenco delle indicazioni per l'idroterapia Kneipp è lungo, ma l'evidenza scientifica è difficilmente esplorata da studi clinici. In molti casi la sua applicazione si basa sul giudizio esperienziale. Gli elementi fondamentali dei trattamenti idroterapici di Kneipp sono il calpestio dell'acqua, i semibagni caldi e freddi, i bagni completi, i bagni di contrasto, i trattamenti a vapore, gli impacchi e le compresse e, soprattutto, gli zampilli di acqua fredda applicati brevemente su varie parti del corpo. Anche le attività fisiche quotidiane di moderata intensità fanno parte dell'idroterapia Kneipp.



### Prove scientifiche

Non esistono prove sufficienti di studi clinici sull'efficacia dei trattamenti idroterapici Kneipp. Tuttavia, come opzione terapeutica aggiuntiva per diverse patologie, l'idroterapia secondo il metodo Kneipp è diventata sempre più un argomento di ricerca scientifica. Ad esempio, sono stati riscontrati successi terapeutici per l'idroterapia Kneipp come add-on nel trattamento concomitante della demenza. È stato dimostrato che l'acqua fredda applicata localmente al viso e al collo è in grado di provocare un miglioramento significativo delle capacità cognitive o nei casi di broncopneumopatia cronica ostruttiva. L'idroterapia in generale mostra benefici terapeutici per quanto riguarda l'equilibrio, l'aumento della mobilità e la qualità della vita delle persone con disturbi del movimento.

### Studi

- Indicazione: disturbi del movimento nei casi di malattia di Parkinson (Rocha et al., 2015): livello di evidenza Ia
- Risorsa: Acque fredde alpine (Doering et al., 2001): livello di evidenza Ib
- Indicazione: misure di prevenzione sanitaria; consapevolezza delle risorse sanitarie individuali (Eckert & Anheyer, 2018): livello di evidenza IV
- Indicazione: qualità della vita; trattamento degli effetti collaterali del trattamento del cancro al seno (Hack et al., 2015): livello di evidenza IV

### Conclusione

Vi sono indicazioni che l'idroterapia Kneipp possa essere un utile trattamento aggiuntivo per persone con diversi modelli di malattia. Tuttavia, sono necessari studi clinici che mettano a confronto, ad esempio, terapie di diversa durata e frequenza per chiarire i rischi e i benefici associati a ciascuna indicazione.

### Valore del turismo sanitario

- Sviluppare concetti stagionali con al centro i torrenti alpini, tenendo sempre conto delle condizioni regionali e della compatibilità con i valori prevalenti.
- Stabilire partnership appropriate.
- Offrire esperienze di salute che ruotano intorno all'acqua fredda.
- Riattivazione di strutture Kneipp esistenti o apertura di nuove strutture.

## Cascade

### Sfondo

Le regioni montane europee ospitano numerose cascate alpine che producono nano particelle d'acqua cariche negativamente, inalabili, note come "ioni di Lenard" (vedi anche Ioni dell'aria). Gli ioni negativi dell'aria in prossimità delle cascate, i cosiddetti "ionosol", sono generati dall'aerosolizzazione di gocce d'acqua su un ostacolo, una superficie acquosa o dalla rottura aerodinamica durante la caduta libera. Dopo la rottura, questi frammenti più piccoli sono carichi negativamente e rimangono nell'aria, trasportati dalla corrente d'aria per un certo tempo. La durata di vita degli ionosol è abbastanza lunga da poter essere inalata. I frammenti più grandi rimasti sono positivi e precipitano al suolo. Si presume che questo nano-aerosol aerodisperso innesci una serie di effetti biologici, ad esempio una lieve attivazione del sistema immunitario, la stabilizzazione del sistema nervoso autonomo e il miglioramento del flusso sanguigno. L'ambiente specifico di una cascata offre effetti benefici per la gestione profilattica o terapeutica dello stress, se combinato con la terapia climatica ad alta quota e l'attività fisica (escursioni in montagna). Il soggiorno nelle vicinanze di una specifica cascata alpina, le "Cascate di Krimml", ha dimostrato effetti benefici per il trattamento dell'asma allergica ed è persino elencato come rimedio naturale approvato. È importante notare che ogni cascata alpina ha una firma fisico-chimica specifica e può agire su indicazioni mediche diverse.

### Studi

- Indicazioni: Asma allergica e Rinite allergica (Gaisberger et al., 2012): livello di evidenza Ib
- Risorsa: escursioni in montagna e cascate. Indicazione: livelli di stress da moderati a elevati; prevenzione del burnout e rafforzamento del sistema immunitario delle mucose (Grafetstätter et al., 2017): livello di evidenza Ib

### Conclusioni

Le antiche tradizioni e la saggezza popolare di molte regioni del mondo attribuiscono alle cascate numerosi effetti curativi e terapeutici. È dimostrato che l'esposizione all'ambiente delle cascate, in combinazione con le escursioni in montagna e il soggiorno a un'altitudine moderata, apporta ulteriori benefici alla salute. Le cascate alpine rappresentano una base di prodotto turistico-sanitaria semplice da implementare ed efficace dal punto di vista dei costi per il trattamento dei sintomi legati allo stress, delle allergie e delle malattie delle vie respiratorie.



### Valore del turismo sanitario

- Effettuare controlli incrociati su studi di malattie su cui le cascate esistenti hanno un effetto positivo e sviluppare offerte che includano un supporto professionale.
- Combinare le offerte con l'alloggio (soggiorni in agriturismo, alloggi per allergici, ecc.), le terapie (fisioterapia, nutrizione, terapia inalatoria, ecc.) e gli elementi complementari (escursioni guidate, consigli per il periodo successivo alla vacanza, ecc.)

## Escursioni in montagna



### Sfondo

I motivi principali per fare escursioni sono l'esperienza della natura, l'aria fresca, la bellezza della natura e del paesaggio, la fauna e la flora. La salute è un altro aspetto sempre più importante per le vacanze a piedi, supportato da prove scientifiche degli effetti positivi dell'escursionismo sulla salute e sul benessere in costante crescita. Uno dei primi approssi allo studio degli effetti sulla salute dell'escursionismo alpino è stato rappresentato dagli "Austrian Moderate Altitude Studies" (AMAS) condotti in Austria. L'AMAS I (2000) si è concentrato sull'indicazione della sindrome metabolica, una combinazione di sovrappeso, alterazioni del metabolismo degli zuccheri e dei grassi nel sangue e pressione alta, mentre l'AMAS II (2006) si è concentrato su persone con alti livelli di stress. Gli studi hanno dimostrato che un soggiorno attivo (una combinazione di escursioni e rigenerazione attiva/passiva) ad altitudini alpine moderate (1.500-2.500 metri s.l.m.) sotto la guida di allenatori professionisti ha effetti positivi su persone con sindrome metabolica e su clienti affetti da stress.

### Escursioni in montagna e invecchiamento sano

Invecchiamento sano e attività fisica vanno di pari passo: la vita sana più lunga possibile dipende quindi direttamente da uno stile di vita attivo, mentre sono necessari interventi efficaci per preservare le capacità funzionali in modo da prolungare l'aspettativa di vita

senza disabilità. Le escursioni in montagna sono un passatempo molto popolare tra gli anziani. Ogni anno più di 6 milioni di persone di età superiore ai 60 anni praticano attività in montagna sulle Alpi, ma l'alpinismo richiede un livello di forma fisica relativamente elevato. L'invecchiamento è tipicamente associato a un calo della forma fisica, ma questo declino non è solo il risultato dell'invecchiamento; è soprattutto il prezzo da pagare per l'inattività fisica. Durante le escursioni in montagna, le persone si trovano spesso ad affrontare condizioni ambientali che cambiano rapidamente, come pendenze del sentiero, passaggi sassosi o stretti, altitudine, condizioni meteorologiche, tratti in salita e in discesa. Queste condizioni in costante cambiamento richiedono un continuo feedback propiocettivo, favorendo così la diversificazione dei modelli di andatura e delle risposte di equilibrio. L'escursionismo in montagna potrebbe quindi essere un'efficace forma di allenamento per le persone anziane, che riguarda la capacità aerobica, la forza e l'equilibrio.

### Studi

- Risorsa: escursioni in montagna a medie (1.700 m) e basse (200 m) altitudini. Indicazione: sindrome metabolica (Neumayr et al., 2014): livello di evidenza Ib - Risorsa: escursioni in montagna e balneoterapia. Indicazione: prevenzione dell'osteoporosi (Winklmayr et al., 2015): livello di evidenza Ib
- Indicazione: stress (Niedermeier, Grafetstätter, Hartl & Kopp, 2017): livello di evidenza Ib
- Indicazione: umore - reazioni emotive (Niedermeier, Einwanger, Hartl & Kopp, 2017): livello di evidenza Ib
- Risorsa: escursioni in montagna + cascata. Indicazione: livelli di stress medio-alti; prevenzione del burnout (Grafetstätter et al., 2017): livello di evidenza Ib
- Risorsa: escursioni in montagna + acqua iodio-solfato-Na-Cl / bagni in salamoia / acqua Na-Ca-Cl-SO4-. Indicazione: prevenzione delle cadute; invecchiamento sano: resistenza e forza (Prossegger et al., 2019): livello di evidenza Ib
- Risorsa: escursioni in montagna + acqua termale Mg-Ca-SO4. Indicazione: dolore cronico non specifico nella zona lombare (Huber et al., 2019): livello di evidenza I

### Valore del turismo sanitario

- Sviluppare offerte in combinazione con altre risorse naturali (ad esempio, balneoterapia, cascate, ecc.).
- Sviluppare prodotti specifici per gruppi target (ad esempio, percorsi escursionistici con caratteristiche diverse per indicazioni specifiche come il fitness cardiorespiratorio, il mal di schiena cronico, ecc.).

## Arrampicata su roccia / Bouldering all'aperto

### Sfondo

L'arrampicata su roccia è un passatempo popolare per tutte le fasce d'età. Si possono distinguere diverse discipline, tra cui l'arrampicata tradizionale, l'arrampicata sportiva e il bouldering. Le Alpi offrono un'infinità di vie di arrampicata e bouldering di vario livello. Inoltre, sono disponibili numerose strutture di arrampicata indoor e parchi di arrampicata. L'arrampicata terapeutica è un nuovo approccio adattato ai movimenti artificiali dell'arrampicata su roccia. Non comporta necessariamente la scalata di intere vie come nell'arrampicata tradizionale, ma può limitarsi a esercizi specifici eseguiti su una parete di arrampicata. L'arrampicata terapeutica è attualmente utilizzata per il trattamento di patologie ortopediche, neurologiche e psicologiche. Una meta-analisi del 2010 afferma che le prove di efficacia dell'arrampicata terapeutica sono limitate e comportano un elevato rischio di distorsione: gli effetti dell'arrampicata terapeutica sono quindi ancora poco chiari.



### Studi

L'arrampicata come intervento di prevenzione sanitaria

- Indicazione: muscoli del tronco e mobilità (Heitkamp, Wörner & Horstmann, 2005; Muehlbauer, Stuerchler & Granacher, 2012): livello di evidenza IIa

Arrampicata terapeutica

- Indicazione: paralisi cerebrale (Böhm, Rammelmayr & Döderlein, 2015; Schram Christensen, Jensen, Voigt, Nielsen & Lorentzen, 2017): livello di evidenza Ib
- Indicazione: sclerosi multipla (Velkonja, Curić, Ozura & Jazbec, 2010): livello di evidenza Ib
- Indicazione: mal di schiena cronico (S.-H. Kim & Seo, 2015; Schinhan et al., 2016): livello di evidenza IIa
- Indicazione: depressione (Stelzer et al., 2018): livello di evidenza Ib

### Conclusioni

Per le indicazioni descritte sono necessarie ulteriori ricerche. Negli studi esistenti sono stati esaminati solo interventi a lungo termine, il che limita l'attuazione nel turismo sanitario. Inoltre, è necessario personale altamente qualificato, mentre non esistono prove per quanto riguarda gli interventi a breve termine (ad esempio, 1-2 settimane).

### Valore del turismo sanitario

- Per l'arrampicata terapeutica è necessario personale ben formato (istruttori di arrampicata, terapisti, psicologi).
- Creare un'ampia gamma di corsi di arrampicata (da principiante a esperto).
- Creazione/designazione di nuovi tour in collaborazione con i club di arrampicata locali e le guide alpine.
- Offerte al coperto per i giorni di maltempo.

## Terapia forestale

### Sfondo

Negli ultimi anni è stata prestata una notevole e crescente attenzione all'utilizzo dell'ambiente forestale come luogo di ricreazione e promozione della salute. Questa tendenza proviene dal Giappone, dove viene chiamata "shinrin-yoku", un termine che significa "respirare l'atmosfera della foresta attraverso tutti i nostri sensi" o, più semplicemente, "fare il bagno nella foresta". Le foreste alpine rappresentano un elemento distintivo della regione alpina. Le foreste sono un'importante area per le attività ricreative e giocano un ruolo fondamentale nel turismo, in quanto sono un elemento caratterizzante del paesaggio, mentre numerosi sentieri escursionistici attraversano le foreste alpine. Data la tendenza emergente a livello mondiale della terapia forestale e l'ampia presenza di foreste nell'area alpina, le foreste e i loro presunti effetti sulla salute costituiscono una buona base per lo sviluppo di prodotti di turismo sanitario alpino. Tuttavia, uno sguardo più attento alla letteratura scientifica sulla terapia forestale rivela diverse lacune e carenze, soprattutto per quanto riguarda la metodologia di ricerca e la trasferibilità dei risultati.

### Prove scientifiche

La mancanza di studi di alta qualità significa che non ci sono prove convincenti dei benefici della terapia forestale. Oltre alla mancanza di qualità metodologica, vi sono ulteriori limitazioni alla trasferibilità dei risultati degli studi alle foreste alpine:

- Le ricerche suggeriscono che molti degli effetti sulla salute misurati possono essere attribuiti ai fitoncidi, un termine generalizzato per indicare le sostanze chimiche naturali rilasciate dalle piante nell'ambiente. Si teorizza che queste sostanze chimiche possano influenzare la fisiologia dello stress e l'immunologia attraverso l'inalazione. La maggior parte degli studi di terapia forestale è stata condotta in foreste tropicali primordiali (soprattutto giapponesi, coreane e cinesi) con un alto grado di biodiversità. Queste foreste sono totalmente diverse dalle tipiche foreste alpine: quasi tutte le foreste alpine sono seminaturali secondo la definizione di "Forest Europe", con una presenza significativa di grandi alberi e legno morto. Sono quasi del tutto assenti le foreste primarie e le piantagioni. Pertanto, la loro composizione di fitoncidi è diversa e gli effetti misurati non possono essere trasferiti alle foreste alpine.
- Nella maggior parte degli studi, il gruppo di controllo viveva in megalopoli asiatiche come Tokyo, con un elevato inquinamento atmosferico e acustico. I benefici per la salute misurati potrebbero quindi essere attribuiti anche all'assenza di tali fattori. Inoltre, queste città non sono paragonabili alle tipiche città europee/alpine.



### Studi

Ad oggi sono stati condotti in Europa solo i seguenti tre studi clinici randomizzati e controllati:

- Indicazione: livelli di stress più elevati (Dolling et al., 2017): livello di evidenza Ib
- Indicazione: esaurimento (Sonntag-Öström et al., 2015): livello di evidenza Ib
- Indicazione: esaurimento (Stigsdotter et al., 2017): livello di evidenza IIa

### Conclusione

Non sono ancora state trovate prove concrete dei benefici dell'ambiente forestale in termini di salute e benessere. I risultati di ricerche precedenti supportano la premessa che l'esposizione agli ambienti forestali possa apportare benefici alla salute. Le prove sono tuttavia insufficienti a causa di limitazioni metodologiche. Sono necessarie indagini future per convalidare gli effetti sulla salute specifici delle foreste, soprattutto per le foreste alpine.

### Valore del turismo sanitario

Considerando l'ampia presenza di foreste nella regione alpina e la tendenza emergente verso le attività ricreative basate sulla natura, le foreste possono essere considerate un'importante risorsa con un elevato potenziale di turismo sanitario. Tuttavia, sulla base dei dati attuali, non è possibile fare affermazioni scientificamente fondate sugli effetti specifici delle foreste alpine sulla salute. Pertanto, vi è una forte necessità di ricerche future con studi di alta qualità.

## Aree protette e biodiversità

### Sfondo

Le Alpi sono tra le regioni più ricche d'Europa per quanto riguarda la varietà di paesaggi, piante e specie animali. Poiché la perdita o la distruzione degli habitat è la minaccia più



diretta alla biodiversità, le aree protette sono fondamentali per contrastare la continua perdita di ecosistemi e specie. Complessivamente, sono elencate più di 1.000 grandi aree protette alpine, che coprono circa il 25% della regione alpina. Le Alpi sono quindi una delle ecoregioni più importanti al mondo in termini di conservazione della biodiversità globale. Strettamente legata alla biodiversità è la diversità microbica ambientale che influenza il microbioma umano, ovvero l'insieme di microrganismi, tra cui batteri, archei e funghi, che vivono all'interno e sul corpo umano. Si tratta di un campo di ricerca emergente nella scienza medica e di un potenziale significativo per il turismo sanitario come risorsa specifica delle Alpi.

### Prove scientifiche

L'aspetto meglio studiato del legame diretto tra aree protette e salute umana riguarda gli effetti sul benessere psicosociale. Le aree protette hanno una forte capacità riparatrice ed è stato dimostrato che favoriscono il recupero dalla fatica mentale, riducendo i livelli di stress, aiutando il funzionamento cognitivo e migliorando lo stato psicologico generale. Alcuni studi dimostrano che questi benefici psicologici sono maggiori nelle aree con maggiore biodiversità. Inoltre, la ricerca indica una potenziale influenza benefica e protettiva sui sistemi respiratori delle aree residenziali con elevata biodiversità. Non è stato possibile identificare alcuno studio di intervento che colleghi esplicitamente le aree protette alpine a risultati diretti sulla salute. Tuttavia, sulla base dei legami indiretti delle aree protette e della biodiversità con la salute e il benessere umano, è molto probabile che esista un enorme potenziale per il turismo della salute. Le aree protette svolgono inoltre un ruolo chiave nella conservazione di altre risorse naturali alpine con effetti medici e scientificamente provati, come le cascate, e possono quindi essere considerate come "risorse meta-sanitarie".

### Valore del turismo sanitario

- È necessario trovare un equilibrio tra l'offerta di natura incontaminata e quella di natura diversificata.
- Le misure di orientamento dei visitatori sono necessarie per conservare e proteggere la biodiversità e la natura.
- Includere indicatori come "Connessione alla natura / Nature relatedness", "Recupero dallo stress e dalla fatica", "Qualità della vita legata alla salute / Well-being" e "Promozione dell'attività fisica" nello sviluppo e nella promozione delle offerte turistiche.

## Agricoltura alpina e pascoli alpini – Microbi ambientali

### Sfondo

Le prove che si stanno accumulando indicano che il microbioma ambientale svolge un ruolo significativo nello sviluppo dell'asma. La prevalenza molto bassa dell'asma nelle popolazioni altamente esposte al microbioma indica il suo potenziale di prevenzione della malattia. Questi effetti protettivi sono molto probabilmente legati alla diversità microbica specifica degli ambienti agricoli, in particolare di quelli in cui si pratica l'allevamento. Il microbioma umano è definito come l'insieme di tutti i microrganismi, compresi i batteri, gli archei e i funghi che vivono all'interno e sul corpo umano. Il microbioma sembra influenzare praticamente ogni funzione corporea. A seconda della sua composizione, può produrre migliaia di sostanze biologicamente attive diverse, tra cui neurotrasmettitori come la dopamina, la serotonina e la noradrenalina. Secondo lo stato attuale della scienza, la diversità del microbioma sembra svolgere il ruolo principale nella salute umana. È sempre più evidente che la composizione del microbioma intestinale fin dall'utero ha conseguenze a lungo termine sulla salute e sul benessere dell'uomo. Gli studi dimostrano, ad esempio, che chi vive in aree densamente popolate è meno sensibile alla diversità microbica rispetto a chi vive in quartieri rurali, il che riduce anche la diversità del microbioma umano. Vi sono prove emergenti che la perdita di biodiversità nell'ambiente in generale può portare a una riduzione della diversità del microbiota umano e tali modifiche sono associate a un drammatico aumento dell'incidenza di malattie correlate al sistema immunitario, tra cui malattie metaboliche, allergiche e infiammatorie e, molto probabilmente, anche disturbi neurodegenerativi e psichiatrici.

### Prove mediche

Asma e allergie sono oggi le malattie croniche più comuni nei bambini. Un'ampia letteratura dimostra che i bambini cresciuti nelle fattorie hanno tassi molto più bassi di allergie e asma. Il momento dell'esposizione ai microbi ambientali presenti negli allevamenti sembra essere cruciale. Gli effetti più forti si osservano per l'esposizione in utero e nei primi anni di vita. Ciò implica una serie di opzioni per future strategie preventive in termini di turismo sanitario.

### Prove scientifiche

- Risorsa: ambiente agricolo con maggiore esposizione ai componenti batterici nelle stalle e nel bestiame. Indicazione: febbre da fieno, asma ed eczema (Von Ehrenstein et al., 2000): livello di evidenza III



- Risorsa: agenti microbici nelle stalle e negli allevamenti. Indicazioni: febbre da fieno, asma e altre allergie comuni. (Riedler, Eder, Obergeld & Schreuer, 2000): livello di evidenza III.
- Risorsa: diversità dell'esposizione microbica. Indicazione: asma e atopia (Ege et al., 2011): livello di evidenza III.
- Risorsa: ambiente agricolo. Indicazione: asma e altre malattie atopiche (Alfvén et al., 2006): livello di evidenza III.
- Risorsa: ambiente agricolo. Indicazione: allergie (Horak et al., 2002): livello di evidenza IIb - Risorsa: ambiente agricolo. Indicazione: allergie e asma (Schulze, Strien, Pramli, Nowak & Radon, 2007): livello di evidenza III.
- Risorsa: ambiente agricolo, stalle in visita. Indicazioni: asma, allergie e altre malattie atopiche. (Radon, Ehrenstein, Pramli & Nowak, 2004): livello di evidenza III.
- Risorsa: ambiente agricolo, esposizione a stalle con bestiame. Indicazione: asma, allergie e altre malattie atopiche (Riedler et al., 2001): livello di evidenza III.
- Risorsa: soggiorni in fattoria per donne in gravidanza. Indicazione: asma, allergie (Ege et al., 2006): livello di evidenza III

### HValore del turismo sanitario

- Cooperazione tra gli agricoltori e gli ospiti della regione.
- Focus sulle vacanze in agriturismo per lavorare nelle stalle e con gli animali. Offerte di vacanze per donne in gravidanza e/o per famiglie con bambini nel primo anno di vita per la prevenzione di allergie e asma.



## Alta quota (oltre 2.500 metri)

### Sfondo

L'allenamento in altitudine è una strategia popolare tra gli atleti per migliorare le prestazioni a livello del mare. L'allenamento in altitudine è oggi una routine di allenamento standard in molti sport di resistenza per aumentare la capacità fisica.

### Studi

- Risorsa: allenamento in quota. Indicazione: resistenza e prestazioni (Ploszczyca, Langfort & Czuba, 2018; Lundby & Robach, 2016): livello di evidenza Ib

### Conclusione

Sebbene l'allenamento in altitudine sia ampiamente utilizzato per migliorare la capacità di esercizio, mancano ancora prove scientifiche chiare della sua efficacia. Sono necessarie ulteriori ricerche per esplorare in dettaglio gli effetti dell'allenamento in altitudine.

#### Valore del turismo sanitario

- Collaborare con le istituzioni mediche.
- Offerte fisioterapiche, soprattutto in combinazione con campi di allenamento ad alta quota per atleti agonisti.

## Media altitudine (1.000-2.500 metri)

### Sfondo

A differenza della radiazione UV, che aumenta con l'altitudine ed è associata alla sintesi della vitamina D, l'inquinamento da polveri sottili si riduce con l'aumentare dell'altitudine. Inoltre, le fasi di fioritura più brevi e le condizioni meteorologiche più estreme portano a un cambiamento della vegetazione ad altitudini più elevate, che a sua volta riduce significativamente le concentrazioni di allergeni rispetto agli habitat naturali più bassi. L'aria più "sottile" o la minore viscosità dell'aria facilitano la respirazione, mentre i soggiorni a medie altitudini inducono al rilassamento e alla riduzione dei livelli di stress. Un soggiorno di una settimana a 1.700 metri sul livello del mare porta a miglioramenti significativi del metabolismo degli zuccheri e dei parametri cardiovascolari come il polso e la pressione sanguigna. La climatoterapia a quote medio-alte è nota anche come trattamento medico alternativo di successo per le malattie respiratorie e allergiche come l'asma bronchiale, la dermatite atopica, la psoriasi e l'eczema.



### Prove scientifiche

- Risorsa: escursioni in montagna per una settimana. Indicazione: prevenzione delle malattie cardiovascolari (Theiss et al., 2008); livello di evidenza III
- Indicazione: asma bronchiale allergica (Massimo et al., 2014); livello di evidenza IIa
- Risorsa: escursioni in montagna per una settimana. Indicazione: effetti cardiopolmonari e metabolici dell'attività fisica per gli anziani (Burtscher et al., 2001); livello di evidenza Ib
- Risorsa: escursioni in montagna. Indicazione: sindrome metabolica (Neumayr et al., 2014); livello di evidenza Ib
- Indicazione: infiammazione delle vie aeree, allergia e asma (Rijssenbeek-nouwens & Bel, 2011); livello di evidenza Ib - Indicazione: "allergia e infiammazione" (Engst & Vocks, 2000); livello di evidenza Ib

### Conclusione

Esistono numerose prove scientifiche che descrivono i benefici e gli effetti positivi sulla salute dei soggiorni a media quota. Ciò è limitato dal fatto che pochissimi studi si occupano esclusivamente di soggiorni a media quota. Nella maggior parte degli studi, il soggiorno a media quota è combinato con un intervento aggiuntivo come l'attività fisica. Inoltre, nella maggior parte dei casi i partecipanti agli studi non sono in buona salute ma hanno un'indicazione specifica, il che rende difficile trarre conclusioni generali su particolari benefici per la salute.

### Valore del turismo sanitario

Sviluppo di pacchetti per soggiorni di una o due settimane in stretta collaborazione con gli ospitanti e le guide alpine:

- Escursioni in montagna.
- Un sacco di esercizio all'aria aperta.
- Offerte di benessere.

## Apiterapia



### Sfondo

L'apiterapia è l'uso medico dei prodotti del miele, come il miele stesso, la propoli, la pappa reale, la cera d'api o il veleno d'api, per il trattamento di varie malattie nella medicina complementare. Il miele è stato utilizzato fin dall'antichità per scopi medicinali come la guarigione di ferite, la rigenerazione dei tessuti, l'alleviamento di disturbi gastrointestinali, gengiviti e varie altre patologie. L'apicoltura e l'apiterapia hanno una lunga tradizione nella medicina popolare europea.

### Prove scientifiche

Il miele è il biomateriale più antico utilizzato per la medicazione delle ferite e l'efficacia del miele nel trattamento delle ferite è stata confermata da molti studi. Si ritiene che il miele possa essere utilizzato come alternativa adeguata per la maggior parte delle ferite infette, grazie ai suoi effetti antibatterici e cicatrizzanti.

### Studi

- Indicazione: trattamento delle ferite (Oryan, Alemzadeh & Moshiri, 2018): livello di evidenza la

### Terapia con veleno d'api

La terapia con veleno d'api (BVT) utilizza il veleno d'api per scopi medicinali. Le varie applicazioni terapeutiche della BVT comprendono diverse patologie muscolo-scheletriche (ad esempio artrite, reumatismi) e malattie immunitarie.

### Studi

- Indicazione: effetti collaterali indesiderati durante il trattamento con TPP (Park, Yim, Lee, Lee & Kim, 2015): livello di evidenza la
- Indicazione: artrite reumatica (A. Lee et al., 2014): livello di evidenza Ib
- Risorsa: agopuntura con veleno d'api. Indicazione: dolore cronico alla schiena (Se, Han, Kwon, Jo & Lee, 2017): livello di evidenza Ib

### Conclusione

Le maggiori evidenze dell'apiterapia si concentrano sul trattamento delle ferite. Non è facile trattare le ferite nel turismo sanitario, poiché ciò richiede personale medico altamente qualificato e strutture adeguate.

### Valore del turismo sanitario

- Sviluppo di innovazioni intersettoriali con gli apicoltori locali.
- Workshop con apicoltori locali in cui i partecipanti imparano a fare semplici medicazioni per le ferite.

## Il miele

### Sfondo

Il miele è un alimento altamente nutritivo con un basso indice glicemico. Il consumo di miele riduce i livelli di zucchero nel sangue e previene l'aumento eccessivo di peso. Migliora anche il metabolismo lipidico, riducendo il colesterolo totale, i trigliceridi e le lipoproteine a bassa densità e aumentando le lipoproteine ad alta densità, diminuendo il rischio di aterogenesi. Inoltre, il miele aumenta la sensibilità all'insulina, stabilizzando ulteriormente i livelli di glucosio nel sangue e proteggendo il pancreas dalla sovrastimolazione causata dalla resistenza all'insulina. Esiste quindi un forte potenziale per l'integrazione del miele nella gestione della sindrome metabolica, sia come agente preventivo sia come agente terapeutico supplementare. La sindrome metabolica è un insieme di malattie composto da obesità, diabete mellito, dislipidemia e ipertensione.

### Studi

- Indicazione: sindrome metabolica (Ramli et al., 2018): livello di evidenza Ib
- Indicazione: diabete mellito (Meo et al., 2017): livello di evidenza Ib

### Valore del turismo sanitario

Sviluppo di offerte in stretta collaborazione con gli apicoltori e gli ospiti, ad esempio:

- Vendita di miele locale negli alberghi
- Visite guidate e degustazioni di miele
- Menu di ristoranti con piatti a base di miele



## Latte e prodotti lattiero-caseari alpini

### Sfondo

La crescita delle piante diminuisce con l'altitudine e con essa la resa, ma con l'aumentare dell'intensità del sole le piante alpine elaborano maggiori quantità di energia, determinando a loro volta un contenuto più elevato di proteine e grassi. Gli animali reagiscono in modo analogo: a causa delle esigenze imposte al loro organismo dalla vita sulle Alpi, gli animali ingrassano più lentamente rispetto allo stesso periodo trascorso a valle, mentre la produzione di latte ad alta quota è molto più bassa rispetto alla valle. Tuttavia, il latte prodotto in quota è più cremoso: ancora oggi contiene tra il 15% e il 30% di grassi in più rispetto a quello prodotto a valle. Inoltre, i prodotti alpini erano considerati più gustosi e più salutari grazie alle erbe che si trovano solo lassù e che contengono alte percentuali di oli eterici. La produzione lattiero-casearia ha quindi una lunga tradizione nella regione alpina ed è stata presto associata a risultati benefici per la salute. Svolge un ruolo fondamentale nella tutela della flora e della fauna alpina e nella conservazione dei paesaggi tipici della regione. È inoltre parte integrante della struttura ecologica e dell'identità culturale della regione alpina e può quindi fungere da preziosa componente di prodotto nel turismo sanitario alpino.

### Prove scientifiche

Il latte e i suoi derivati sono alimenti utili in tutti i periodi della vita, in particolare durante l'infanzia e l'adolescenza, poiché il loro contenuto di calcio, proteine, fosforo e altri micronutrienti può favorire lo sviluppo scheletrico, muscolare e neurologico. Il latte e i prodotti lattiero-caseari alpini sembrano avere un valore nutrizionale favorevole alla salute grazie alla loro composizione. In generale, il latte di animali nutriti con erba è più benefico di quello di animali nutriti con mais. Alcuni studi dimostrano inoltre che il consumo di latte potrebbe avere un effetto protettivo sullo sviluppo di allergie e asma.

### Prove scientifiche

- Risorsa: esposizione al latte di fattoria. Indicazione: allergie infantili e asma (Lluis et al., 2014); livello di evidenza IIa
- Risorsa: consumo di latte di fattoria. Indicazione: allergie infantili e asma (Brick et al., 2016) livello di evidenza IIa

### Conclusione

Gli studi indicano che il consumo di latte, compreso quello non pasteurizzato, potrebbe spiegare l'effetto protettivo dell'allevamento sull'atopia (ipersensibilità a sostanze ambientali naturali e artificiali altrimenti innocue). Tuttavia, la maggior parte degli studi è di natura trasversale e sono necessarie ulteriori indagini per identificare agenti o meccanismi protettivi specifici. Il consumo di latte non pasteurizzato non è privo di rischi: è importante capire quali componenti e meccanismi siano alla base dell'effetto protettivo osservato e dei rischi, per poter infine utilizzare il latte come mezzo di prevenzione primaria. Fino ad allora il consumo di latte crudo non può essere raccomandato con sicurezza.

### Valore del turismo sanitario

- Integrare i prodotti lattiero-caseari alpini come componenti di prodotto nelle catene di valore del turismo sanitario.
- Vacanze in fattoria per famiglie con bambini nel primo anno di vita per la prevenzione di allergie e asma (necessita di ulteriori indagini, poiché la maggior parte degli studi sono trasversali)



## Piante / Fitoterapia

### Sfondo

Le erbe e le piante alpine sono una parte essenziale della medicina popolare europea tradizionale. La conoscenza delle erbe era profondamente radicata nella popolazione rurale, poiché era difficile ottenere assistenza medica. Le piante e le erbe autoctone venivano quindi utilizzate per scopi medici. Oggi le erbe alpine stanno vivendo una rinascita grazie al crescente interesse del pubblico per i tesori naturali della regione.



### Prove scientifiche

- Risorsa: arnica. Indicazione: muscoli doloranti dopo lo sport (Adkison et al., 2010; Pumpa et al., 2014; Iannitti, Morales-Medina, Bellavite, Rottigni & Palmieri, 2016): livello di evidenza Ib
- Risorsa: Erba di San Giovanni. Indicazione: depressione (Ng et al., 2017): livello di evidenza Ia
- Risorsa: Erba di San Giovanni. Indicazione: psoriasi (Mansouri et al., 2017): livello di evidenza IIa

### Valore del turismo sanitario

- Creare giardini di erbe aromatiche accessibili al pubblico (con o senza biglietto d'ingresso).
- Offrire passeggiate alle erbe in combinazione con corsi di cucina.
- Offrire corsi per applicazioni con le erbe.
- Prevedere la cooperazione intersettoriale delle imprese turistiche con le erboristerie (percorsi tematici con menù a base di erbe locali).

## Inverno / Attività sulla neve

### Esercizio sulla neve

Al giorno d'oggi, le "malattie legate allo stile di vita" come le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2, l'obesità, l'ipertensione, le allergie o le malattie psicologiche come la depressione e i disturbi d'ansia sono in aumento. Da un lato, ciò è dovuto a uno stile di vita sedentario (in media facciamo troppo poco esercizio fisico) combinato con un'alimentazione squilibrata e un elevato potenziale di stress dovuto agli effetti dell'affollamento urbano, come l'eccesso di stimoli, il rumore, la pressione competitiva, ecc. D'altra parte, trascorriamo troppo tempo in spazi chiusi (>90%) e, quando usciamo all'aperto, l'ambiente e la qualità dell'aria giocano un ruolo importante. Oltre al comprovato effetto psicologico positivo della natura incontaminata sull'uomo, la natura offre anche una maggiore concentrazione di ioni negativi nell'aria e una riduzione dell'inquinamento da polveri sottili. Soprattutto in inverno, quando l'aria è ancora più inquinata a causa dei trucioli sciolti, del riscaldamento e così via, è consigliabile praticare attività fisica all'aria aperta. L'attività fisica migliora notevolmente la capacità cardiorespiratoria e aumenta la nostra capacità di assorbire ossigeno. Questo migliora le prestazioni e la circolazione sanguigna, in modo che ogni cellula del nostro corpo sia rifornita di ossigeno in modo ottimale. Il movimento rilascia anche un maggior numero di endorfine nel cervello, che hanno un effetto stimolante sull'umore. L'esercizio fisico regolare influisce anche sul nostro sistema immunitario e produce effetti antinfiammatori: Le persone con uno stile di vita sedentario e in sovrappeso di solito soffrono di infiammazioni lievi e croniche. Un'attività fisica regolare e moderata sostiene il nostro sistema immunitario in molti modi e contrasta numerose malattie. È stato dimostrato che l'esercizio fisico riduce la capacità infiammatoria dei leucociti, aumenta il numero di neutrofili (parte dei leucociti il cui compito principale è la difesa dagli agenti patogeni) nel sangue e promuove l'attività di fagocitosi (il meccanismo di difesa dell'organismo contro le cellule estranee o maligne). L'esercizio fisico regolare riduce il polso a riposo e il simpaticotono, rafforza i muscoli, compreso quello cardiaco, e aumenta la variabilità della frequenza cardiaca. L'esercizio fisico riduce i livelli di colesterolo e di zuccheri nel sangue, riducendo così in modo significativo il rischio di malattie cardiovascolari o di diabete di tipo 2. Anche l'ipertensione legata all'età può essere migliorata. Anche l'ipertensione legata all'età può essere contrastata con l'attività fisica. Percorrere regolarmente una distanza di 50 km alla settimana dimezza il nostro tasso di mortalità. L'attività fisica regolare rafforza il nostro sistema immunitario, riduce la suscettibilità alle infezioni e ha un effetto protettivo contro le più comuni malattie legate allo stile di vita.



### Prove scientifiche

- Indicazione: resistenza/forza/potenza/equilibrio negli anziani (Muller et al., 2011): livello di evidenza Ib
- Indicazione: fattori di rischio cardiovascolare negli anziani (Niederseer et al., 2011): livello di evidenza Ib
- Indicazione: comportamento cardiovascolare e metabolico (T. L. Stoggl et al., 2017): livello di evidenza IIb
- Indicazione: fitness cardiovascolare e comportamento metabolico (Stoggl et al., 2016): livello di evidenza IIb
- Indicazione: stato di salute (BMI, forma fisica, attività fisica, depressione, fumo e consumo di alcol) (Anderson et al., 2017): livello di evidenza III
- Indicazione: malattie cardiovascolari (M. Faulhaber et al., 2007): livello di evidenza III

### Valore del turismo sanitario

- Offre escursioni invernali guidate con e senza attrezzatura sportiva.
- Creare e mantenere infrastrutture come piste per slittini, piste per sci di fondo e sentieri per escursioni invernali.
- Sviluppare percorsi e offerte escursionistiche in stretta collaborazione con le strutture turistiche e le imprese con guide escursionistiche.

## Inverno / Attività non basate sulla neve

### Escursioni invernali

Le escursioni invernali sono possibili su tutti i sentieri percorribili in inverno. Il consumo calorico per ogni ora di escursione invernale è di circa 250 chilocalorie. L'esercizio al sole e all'aria aperta rilascia serotonina, l'"ormone della felicità", che contrasta sia le reazioni fisiche allo stress sia la "tristezza invernale", risolvendo l'umore. L'escursionismo invernale è particolarmente indicato per le persone in sovrappeso e per quelle affette da sindrome metabolica (pressione alta, obesità addominale, disturbi del metabolismo dei grassi e aumento della glicemia). L'escursionismo invernale riduce i parametri fisiologici come la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, favorisce la perdita di peso e migliora il metabolismo del colesterolo e degli zuccheri.

### Prove scientifiche

- Indicazione: funzionalità respiratoria; rinite allergica e/o asma (Prossegger, Huber, Grafenstätter, Pichler, Braunschmid et al., 2019): livello di evidenza Ib
- Indicazione: sindrome metabolica (Neumayr et al., 2014): livello di evidenza Ib



### Pattinaggio su ghiaccio

Che sia su un lago o su piste preparate in città, il pattinaggio su ghiaccio è uno sport invernale molto popolare. Non è solo divertente e facile da imparare, ma anche molto salutare. Il pattinaggio sul ghiaccio è una forma di allenamento di resistenza moderata e un aiuto ideale per perdere peso. Scivolare sul ghiaccio è quindi benefico per il sistema cardiovascolare, migliorando anche la coordinazione, l'equilibrio e il controllo del corpo durante la pattinata. Allena molti gruppi muscolari, in particolare le cosce e la schiena, ma anche i glutei e le braccia che oscillano. Come la corsa all'aperto, il pattinaggio sul ghiaccio stimola la circolazione sanguigna e aiuta il corpo a sopportare meglio gli sbalzi di temperatura. Inoltre, l'aria fresca rafforza il sistema immunitario.

### Prove scientifiche

Esistono numerose prove mediche relative al pattinaggio su ghiaccio e ai suoi effetti sul corpo umano, ma solo per quanto riguarda gli atleti d'élite. Mancano prove dell'impatto medico del pattinaggio su ghiaccio nel settore amatoriale.

### Conclusione

La regione alpina offre un'ampia gamma di attività fisiche da cui si possono ricavare numerose attività turistiche per il tempo libero. Queste attività sono generalmente salutari e benefiche per l'organismo, anche se mancano prove mediche per alcune delle attività citate per quanto riguarda le aree amatoriali o di svago. Una possibile variante per le attività non su neve è rappresentata dalle passeggiate a tema. Nel settore del turismo della salute, c'è ancora bisogno di ricerche in questo campo per determinare gli effetti reali sulla salute.

#### Valore del turismo sanitario

- Escursioni a tema.
- Creazione e manutenzione di infrastrutture come piste di pattinaggio o sentieri per escursioni invernali.
- Sviluppo di offerte in stretta collaborazione con strutture turistiche e imprese con guide escursionistiche.



## Radon

### Sfondo

La radonterapia viene utilizzata in Europa centrale dall'inizio del 20th secolo. Utilizza il radon, un gas chimicamente inerte e naturalmente radioattivo, per il trattamento di varie malattie. La sua applicazione principale è come opzione di trattamento non farmacologico per varie malattie reumatiche infiammatorie. Per il trattamento, il radon viene comunemente applicato facendo un bagno di circa 20 minuti in acqua con una concentrazione di radon di 0,3-3 kBq/l o rimanendo per circa un'ora in grotte o gallerie con una concentrazione naturale di radon di circa 30-160 kBq/m<sup>3</sup>.

### Prove scientifiche

- Risorsa: terapia di cura con radon. Indicazione: artrite reumatoide (Falkenbach, Kovacs, Franke, Jörgens & Ammer, 2005; Franke, Reiner & Resch, 2007; Franke & Franke, 2013): livello di evidenza Ib
- Risorsa: terapia di ipertermia radon a basso dosaggio. Indicazione: osteoporosi (Winkelmayr et al., 2015): livello di evidenza Ib
- Risorsa: terapia di ipertermia radon a basso dosaggio. Indicazione: osteoporosi secondaria (Lange et al., 2016): livello di evidenza IIa
- Risorsa: terapia curativa con radon a basso dosaggio. Indicazione: dolori e pressione alta (Rühle et al., 2019): livello di evidenza Ib

## Speleoterapia

### Sfondo

La speleoterapia è un tipo particolare di terapia climatica che sfrutta il microclima specifico delle miniere e delle grotte per curare in particolare le malattie dell'apparato respiratorio e della pelle. La speleoterapia è relativamente diffusa in Europa. Le strutture di speleoterapia variano nelle condizioni ambientali, anche per quanto riguarda i livelli di radiazione, la temperatura e l'umidità. Ai pazienti viene consigliato di riposare durante la permanenza nella maggior parte delle grotte. In alcune grotte si consigliano esercizi fisici o di respirazione, compresi gli aerosol di sale.

### Prove scientifiche

- Indicazione: asma (Beamon, Falkenbach, Fainburg & Linde, 2001): livello di evidenza Ia
- Indicazione: asma infantile (Gaus & Weber, 2010): livello di evidenza Ib
- Indicazione Malattie delle vie aeree unite = Rinite allergica e Asma allergica (Freidl et. al. 2020): livello di evidenza Ib
- Malattie reumatiche (Falkenbach et. al. 2005): livello di evidenza Ia

### Conclusioni

Sono disponibili prove scientifiche medie per la speleoterapia. Le grotte e le miniere variano per le loro condizioni specifiche: sono quindi necessarie ulteriori ricerche per valutare gli effetti specifici della speleoterapia sulla salute.



### 3 Il modello degli effetti del turismo sanitario alpino

Considerate le attuali profonde sfide dell'industria della salute, la diversità delle esigenze di tutti gli stakeholder coinvolti e l'enorme potenziale delle risorse naturali della regione alpina al fine di sviluppare ulteriormente prodotti e servizi turistici basati sulla natura e sulla salute, un modello generico di effetti del turismo sanitario alpino (AHTEM) può essere schematizzato come segue (Fig. 1):

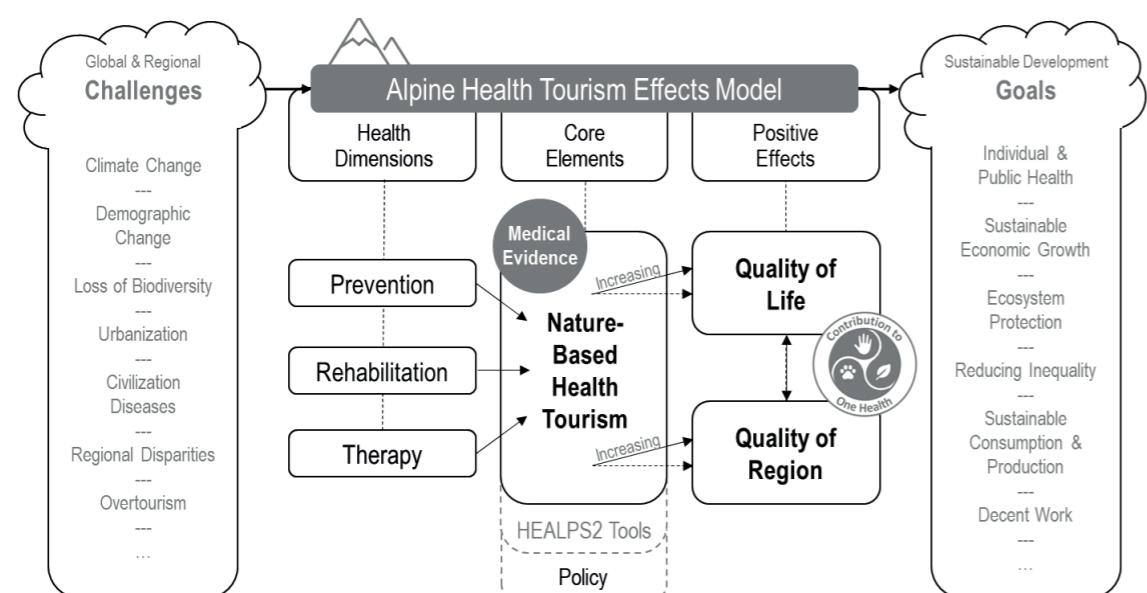


Fig. 1: Modello degli effetti del turismo sanitario alpino (Fonte: Gli autori)

#### 3.1 Elementi chiave

Principalmente, il modello rappresenta le relazioni d'impatto tra le sfide antecedenti del turismo nelle Alpi (ad esempio, globali e regionali), le dimensioni della salute basate sui bisogni delle persone per attivare gli interventi sanitari nel turismo (ad esempio, prevenzione, riabilitazione, terapia), gli elementi fondamentali del modello (ad esempio, le soluzioni di turismo medico-sanitario basate sull'evidenza) e gli effetti potenziali di queste offerte di turismo sanitario basate sulla natura su vari aspetti della qualità della vita/qualità della regione nello spazio alpino, il cui risultato è rappresentato dagli SDGs.

Il modello sostiene che il turismo nello Spazio Alpino può trarre benefici esponenziali dallo sfruttamento di tendenze globali come la crescente sete di esperienze basate sulla natura e l'aumento della consapevolezza della salute, che offrono notevoli opportunità per lo sviluppo di un ecosistema turistico innovativo, sostenibile e di grande valore per la salute. Un turismo della salute basato sulla natura, che migliora sostanzialmente la qualità della vita e la qualità della regione nello Spazio Alpino, tenendo conto del quadro di sostenibilità in cui il turismo della salute deve essere inserito.

In particolare, il potenziale delle offerte di turismo della salute basate sulla natura è dimostrato dal punto di vista medico con risultati di ricerca clinica validi e affidabili. La ricerca e l'analisi degli effetti basata sull'evidenza è il DNA di AHTEM. Si prevede che le offerte di turismo sanitario basato sulla natura abbiano effetti positivi (ad esempio, salute individuale, crescita economica, protezione della natura) sia a livello individuale che regionale. Questi effetti possono essere sia a breve termine (vittorie rapide) che a medio e lungo termine.

Come corollario, il turismo basato sulla natura e sulla promozione della salute può quindi contribuire al raggiungimento degli SDGs in misura maggiore rispetto ad altre forme di turismo e può quindi essere visto come un contributo concreto all'attuazione del concetto di One Health (One Health High-Level Expert Panel (OHHEP); Adisasmto et al., 2022; Macenzie & Jeggo, 2019).

Due dimensioni di effetti principali vengono utilizzate per valutare i risultati del modello: "Qualità della vita" e "Qualità della regione". Di seguito vengono spiegate in modo più dettagliato.

#### 3.2 Effetti sul miglioramento della qualità della vita

Il termine "turismo della salute" descrive tutti i viaggi turistici che servono a prevenire le malattie fisiche e mentali (prevenzione) o che hanno come obiettivo la rigenerazione e la guarigione del corpo e della mente (riabilitazione e terapia).

Da molti anni ormai, la domanda nel campo del turismo della salute si sta chiaramente spostando dal tradizionale soggiorno termale verso un turismo basato sulla natura e sulla promozione della salute, fortemente caratterizzato dalle attività principali dell'esercizio fisico e dell'alimentazione.

Queste "vacanze con benefici per la salute" offrono opportunità multidimensionali grazie all'unicità naturale della regione alpina in Europa, che soddisfano sia gli ospiti con il desiderio di ottimizzare il proprio benessere sia i viaggiatori con esigenze di salute specifiche. La crescente importanza sociale del turismo sanitario si riflette nel crescente apprezzamento della salute personale. Per molte persone, il desiderio di fare qualcosa per la salute cresce continuamente: i pazienti non sono più considerati utenti passivi dei fornitori di assistenza sanitaria, ma diventano invece artefici attivi della propria salute.

La salute è vista come una componente di uno stile di vita consapevole, in quanto i temi centrali del mantenimento della salute come l'alimentazione, l'esercizio fisico e lo stile di vita per la prevenzione delle malattie assumono un ruolo sempre più importante nella vita e in vacanza.

Il mercato della sanità nell'UE è sempre più importante per lo sviluppo complessivo delle economie nazionali. I principali indicatori economici del settore sanitario mostrano tassi di crescita superiori alla media rispetto all'economia generale. Storicamente, il turismo sanitario in Europa è stato determinato principalmente da soggiorni curativi in centri termali e resort di salute. L'abbandono da parte delle assicurazioni sociali delle offerte di cura finanziate dallo Stato crea una struttura di mercato più aperta e un nuovo orientamento verso forme di offerta e canali di distribuzione innovativi e specifici per i gruppi target. La gamma di offerte nel turismo della salute sta diventando più ampia e specifica, e la valorizzazione dei beni alpini attraverso temi come l'escursionismo, la bicicletta, le esperienze in montagna e nella natura offrono un grande potenziale di innovazione. Il turismo alpino basato sulla natura e sulla promozione della salute mira a collegare in modo ottimale la prevenzione, la riabilitazione e la terapia con le strutture turistiche della regione alpina. Questo dialogo tra turismo e medicina, basato sull'evidenza scientifica, non solo crea il massimo "successo della vacanza" e il miglioramento individuale della salute e del benessere, ma ha anche un grande valore economico grazie alla sua bassa soglia di costo-efficacia.

Di seguito verrà illustrato il potenziale dell'Alp per il miglioramento della qualità della vita legata alla salute, sulla base di tre gruppi prototipici di viaggiatori europei: (1) la Generazione 65plus; (2) i bambini e gli adolescenti e (3) la popolazione attiva:

L'attuale cambiamento demografico influenza lo sviluppo delle offerte di turismo sanitario e lo spostamento delle strutture di età rende necessaria l'accessibilità strutturale e l'assistenza medico-terapeutica di base nella destinazione di vacanza.

### Generazione 65plus

Gli anziani sono il gruppo di popolazione più ricco e l'unico in crescita in Europa. Nel 21st secolo, gli anziani sono più in forma, più mobili e più energici e fanno molti più viaggi di vacanza rispetto ai decenni passati. Nonostante l'avanzare dell'età o delle malattie, le persone non vogliono rinunciare alle vacanze. Aumentano quindi le offerte di turismo sanitario per la prevenzione secondaria e terziaria. I 65-85enni si occupano più intensamente di temi legati alla salute rispetto alle generazioni più giovani. Gli anziani sono quindi un gruppo target interessante per una vacanza nelle Alpi all'insegna della natura e della salute.

Non solo i best-agers possono trarre beneficio da un soggiorno di vacanza nelle Alpi che favorisca la salute e la natura: A causa dell'urbanizzazione esponenziale dell'Europa negli ultimi cento anni, molti più bambini e giovani vivono in agglomerati urbani che influenzano negativamente le giovani generazioni attraverso il cambiamento degli stili di vita, le attività a basso consumo di energia e la privazione della natura.

### Bambini e adolescenti

Un recente rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità indica che il numero di adolescenti obesi in molti Paesi europei continua ad aumentare e costituisce un problema sanitario persistente. Un adolescente su tre in Europa è in sovrappeso o obeso e la crisi di Covid ha portato a un aumento del tempo trascorso sullo schermo e a una riduzione del tempo dedicato all'esercizio fisico e allo sport. 4 adolescenti obesi su 5 continuano a soffrire di problemi di peso da adulti e sono a maggior rischio di stigmatizzazione, discriminazione e molte condizioni mediche croniche. I bambini e gli adolescenti obesi e in sovrappeso hanno maggiori probabilità di soffrire di diabete di tipo 2, asma e disturbi del sonno, oltre che di malattie muscolo-scheletriche e cardiovascolari. Hanno maggiori probabilità di assentarsi da scuola, di avere problemi psicologici e spesso sperimentano l'isolamento sociale. Inoltre, in relazione a questo giovane gruppo urbano, la regione alpina presenta una serie di fattori d'azione specifici che promuovono la salute, come il movimento nello spazio tridimensionale e l'altitudine delle Alpi, nonché il microbioma ricco e favorevole al sistema immunitario degli alpeghi e dei paesaggi culturali alpini. Entrambi i contrasti con l'ambiente di vita urbano di bambini e adolescenti e le corrispondenti offerte turistiche e di club possono essere considerati come elementi importanti per la prevenzione primaria durante le vacanze.

### La popolazione attiva

Per quanto riguarda la popolazione attiva, la vita in città è associata a tutta una serie di stress: l'inquinamento acustico, luminoso e l'affollamento, in combinazione con alti livelli

di particolato, favoriscono lo stress e aumentano il rischio di mortalità. Tutta una serie di malattie e condizioni come le malattie cardiovascolari, la sindrome metabolica, il sovrappeso, l'obesità, il cancro, le malattie infettive, le malattie infiammatorie intestinali, l'asma bronchiale, le prestazioni cognitive, l'emicrania/cefalea, la funzione sessuale e i disturbi mentali sono associati allo stress. Le offerte di turismo sanitario nella regione alpina, che hanno dimostrato di ridurre lo stress, possono essere efficacemente indirizzate alla popolazione lavorativa principalmente colpita dallo stress cronico, e la qualità della vita e la resilienza possono essere raggiunte nel formato delle vacanze alpine.

Gli elementi fondamentali di un soggiorno di turismo sanitario nella regione alpina sono il miglioramento della salute e del benessere del viaggiatore. L'ospite dovrebbe sperimentare un miglioramento evidente e, nel caso ottimale, persino misurabile del suo stato di salute mentale e/o fisico, approfittando di una vacanza basata sulla natura e sulla promozione della salute. A questo proposito, il miglioramento della qualità della vita è diventato un criterio di successo importante e accettato per le misure legate alla salute in medicina e psicologia. La qualità della vita correlata alla salute è un costrutto psicologico soggettivo che valuta lo stato di salute dal punto di vista dell'individuo (Patient Reported Outcome).

La qualità della vita legata alla salute (QoL) è un costrutto multidimensionale che comprende dimensioni fisiche, psicologiche e sociali. La salute descrive solo un aspetto della qualità generale della vita e si affianca a fattori di influenza come ricchezza, libertà, politica, istruzione, cultura e religione.

Nel contesto del turismo sanitario, tuttavia, il miglioramento della QoL legata alla salute rappresenta un parametro di risultato centrale e un effetto principale misurabile. La qualità della vita legata alla salute deriva dalla definizione di salute dell'OMS e comprende la salute fisica, il benessere psicologico e l'integrazione sociale. Le vacanze alpine basate sulla natura e che promuovono la salute hanno un'influenza positiva su tutte e tre le entità, come dimostrano i dati di recenti ricerche condotte nella regione alpina.

La misurazione della QoL legata alla salute in un contesto di vacanza può essere utilizzata per valutare se i benefici per la salute di una vacanza alpina che promuove la salute sono presenti per specifici gruppi target e se il benessere e la salute di un ospite sono migliorati.

Un grande vantaggio nell'uso della QoL legata alla salute come misura del successo sanitario di un soggiorno di vacanza è che gli strumenti di misurazione misurano la salute e il benessere in modo generico e trasversale a tutte le patologie. Questi strumenti generici di misurazione della qualità della vita, come l'SF-36 e la sua forma breve SF-12 o l'OMS-5, possono essere utilizzati in qualsiasi contesto di turismo sanitario: sia che le aspettative di salute dell'ospite riguardino l'area della prevenzione e del mantenimento della salute, sia che riguardino l'area riabilitativa o terapeutica.

A differenza di altri strumenti, questa QoL specifica per la salute consente di confrontare gli interventi di turismo sanitario in modo misurabile tra le diverse patologie (ad esempio, confrontando gli interventi per diverse malattie o desideri di salute). Per un uso semplice e a bassa soglia - ma valido dal punto di vista medico e psicologico - nel turismo sanitario alpino, sono già stati sviluppati, convalidati e utilizzati con successo strumenti specifici per la QoL, come l'Intercultural Quality of Life Comic (iQoLC) online, per misurare i risultati della salute personale in formati di vacanza basati sulla natura e sulla promozione della salute. Come dimostrano recenti indagini sul turismo, il successo di salute misurabile visualizzato all'ospite prima e dopo la vacanza è uno dei fattori di successo di prenotazione più rilevanti nel turismo sanitario alpino specifico per i gruppi target: A questo proposito, strumenti di misurazione come la Comica interculturale della qualità della vita dovrebbero essere utilizzati in modo intensivo come strumento di gestione della qualità per la fidelizzazione degli ospiti e la comunicazione sulla salute.

Il ricco patrimonio di risorse della regione alpina consente anche di offrire servizi e offerte di turismo sanitario specifici, come ad esempio le cascate contro l'allergia e l'asma o le escursioni in montagna e i bagni terapeutici contro il mal di schiena cronico. Non solo per i due esempi citati di malattie di civiltà molto diffuse, ma per quasi tutte le malattie o i desideri di salute in ambito fisico e mentale esistono strumenti specifici di misurazione della QoL che possono essere utilizzati, parallelamente agli strumenti di misurazione generici, come misura di gestione della qualità nelle offerte di turismo medico.

Un immenso vantaggio dell'utilizzo di strumenti di misurazione della qualità della vita nel turismo sanitario alpino è quello di confrontare interventi sanitari semplici e a bassa soglia in termini di miglioramento della salute e del benessere con i classici formati riabilitativi e terapeutici dell'assistenza primaria pubblica. Questa importantissima componente economico-sanitaria del turismo sanitario alpino è stata finora elaborata solo in modo selettivo e mostra, per quanto riguarda l'asma allergica, un chiaro vantaggio in termini di costi di un soggiorno di vacanza terapeutico basato sulla natura presso le cascate di

Krimml rispetto alla terapia classica standard per l'asma. Ulteriori studi dovrebbero seguire e aprire una dimensione economica e sanitaria del turismo sanitario alpino.

### 3.3 Effetti sul miglioramento della qualità della regione

La qualità della vita individuale è modellata da numerosi fattori che dipendono sia dall'individuo che dall'ambiente e, naturalmente, dalla loro interazione. Pertanto, gran parte della salute fisica e mentale è il risultato di una complessa interazione tra il comportamento di una persona e le condizioni in cui vive. Queste condizioni sono determinate, tra l'altro, dalla posizione geografica, dal contesto culturale, dalla situazione economica e dalla politica. Questo vale soprattutto per gli abitanti di una regione, ma può essere trasferito anche ai visitatori. Questi ultimi raccolgono esperienze durante il loro soggiorno turistico e successivamente le adottano nel proprio ambiente di vita. Seguendo il concetto di sostenibilità, queste condizioni quadro possono essere riassunte dalle tre dimensioni sociocultura, ecologia ed economia, che devono essere sempre considerate come reciprocamente interdipendenti. (Mensah, 2019).

A seconda delle componenti specifiche di questa struttura di interazione, l'individuo ha diversi gradi di influenza, che possono essere sia di natura diretta che indiretta. Ad esempio, l'interazione sociale con altre persone può essere considerata un fattore che può essere influenzato direttamente, mentre le risorse naturali disponibili o la situazione economica generale sono fattori che possono essere influenzati più indirettamente.

Queste considerazioni dimostrano che la Qualità di vita individuale deve essere sempre considerata nel contesto di diversi fattori che vanno anche al di là dell'individuo stesso. Questo contesto è dato soprattutto dalle condizioni dello spazio di vita dell'individuo, quindi può essere delimitato spazialmente (Staats, 2022).

Per poter cogliere gli effetti positivi del turismo basato sulla natura e sulla salute al di là dei singoli effetti sulla salute, è necessario considerare la dimensione Qualità della regione oltre alla dimensione Qualità della vita. Infatti, gli effetti positivi delle offerte di salute basate sulla natura possono avere un impatto anche sulla qualità delle regioni stesse e quindi portare, ad esempio, a condizioni sociali, ecologiche ed economiche più sane. Questi effetti regionali dovrebbero quindi essere registrati anche nel contesto dello sviluppo e dell'implementazione di offerte basate sulla natura e sulla salute.

La delimitazione spaziale di una regione specifica può essere effettuata in diversi modi. In generale, una regione è un'unità spaziale che può essere delimitata da altre regioni o aree di livello superiore in base a determinati criteri. Le regioni possono basarsi su diversi fattori: decisioni storiche, culturali, sociali, naturali, economiche, legali, politiche o amministrative. La delimitazione di una regione può quindi derivare da una singola caratteristica naturale (ad esempio, geologia, clima, fauna), da fattori antropologici (ad esempio, lingua, cultura, economia) o, in alternativa, da unità politico-amministrative (ad esempio, Stati, province, aree del programma Interreg). D'altra parte, le regioni possono anche essere definite dall'integrazione di diversi di questi fattori e quindi rappresentare un insieme di caratteristiche diverse (ad esempio, regione alpina, area della Ruhr, Europa). (Bätzing, 2001).

Nel contesto del turismo sanitario alpino, la delimitazione spaziale sotto forma di singole destinazioni, cioè di singoli luoghi come Krimml in Austria, Vichy in Francia o Murska Sobota in Slovenia, sembra essere utile. Ciò è dovuto in particolare alle molteplici caratteristiche di tali aree e all'aumento dei potenziali fattori di influenza associati alle dimensioni della regione; regioni più grandi, ad esempio unità turistiche di livello superiore come la Baviera (Germania) o il Piemonte (Italia), sono meno adatte. In questo caso, la determinazione esatta degli effetti delle offerte basate sulla natura e sulla salute, a causa del maggior numero di fattori di influenza e dei potenziali effetti di sinergia, è tuttavia più difficile. Tuttavia, misurare con precisione gli effetti delle offerte basate sulla natura e sulla salute in una regione non è facile. Il turismo come fattore di sviluppo regionale è piuttosto sottorappresentato nei quadri teorici finora elaborati. Questo perché la sua influenza è sottovalutata o perché l'industria manifatturiera, le industrie dei servizi o i temi dello sviluppo urbano sono in primo piano.

Di conseguenza, in letteratura il turismo viene studiato principalmente in modo empirico o semplicemente descritto come un fattore di sviluppo regionale, senza fornire un quadro teorico concreto per la sua attuazione a livello regionale. (Calero & TTurner, 2020). Analizzando nel dettaglio la natura dello sviluppo turistico regionale, risulta evidente che la mancanza di un quadro di riferimento può essere causata anche dal fatto che è estremamente difficile coprire le molteplici differenze (spaziali) tra le singole regioni. Le variabili su piccola scala sono troppe per poter racchiudere il turismo in un rigido quadro di sviluppo regionale.

### 3.4 Integrazione degli SDGs

Un approccio per affrontare questa sfida è quello di adottare un approccio globale che integri tutti gli aspetti dell'azione, il concetto di sostenibilità. In questo caso, esistono già alcuni approcci concreti per l'attuazione che rendono gli impatti regionali del turismo registrabili e valutabili, fornendo così un buon quadro di orientamento per gli stakeholder regionali. (Smetana et al., 2015). Le idee di base di questi approcci possono essere trasferite anche al turismo sanitario basato sulla natura. In questo modo, si possono raccogliere diversi indicatori a livello regionale per le tre dimensioni della sostenibilità - socio-cultura, ecologia ed economia. Ciò consentirà in seguito di tracciare un quadro completo quando si vuole valutare i livelli regionali di sostenibilità accanto a queste dimensioni in modo comparativo.

L'approccio più diffuso per la misurazione della sostenibilità è costituito da una serie di indicatori (GRI Standards) sviluppati dalla Global Reporting Initiative per valutare le performance di sostenibilità di organizzazioni di vario tipo (ad esempio, aziende, ONG, associazioni). (GRI 2022). Il set di indicatori è attualmente composto da 38 categorie generali (ad esempio, emissioni, valutazione sociale dei fornitori, politiche pubbliche) e da un totale di oltre 120 indicatori individuali, ma è in continuo sviluppo per creare sempre più trasparenza. (GRI, 2022). Questo tipo di valutazione è particolarmente adatto a tutte le aziende della regione che sono direttamente o indirettamente coinvolte in offerte basate sulla natura e sulla salute. In questo modo, almeno una parte degli effetti può essere registrata e resa misurabile. In linea di principio, tuttavia, l'uso di questo approccio può essere trasferito anche ad altri settori o organizzazioni di una regione.

Inoltre, esistono anche approcci che considerano specificamente i fattori di successo per lo sviluppo regionale sostenibile (delle regioni rurali). Esempi in tal senso nel contesto dell'Europa centrale sono, tra gli altri, il lavoro di Margarian (2016) così come il modello dei fattori di successo di Probst e Tokarski (2019) che identifica, ad esempio, obiettivi e strategie comuni per lo sviluppo della regione, l'impegno alla cooperazione o gli input e gli impulsi provenienti da soggetti esterni come potenziali fattori di successo. Da un lato, il modello dei fattori di successo offre una buona estensione dell'approccio alla sostenibilità descritto in precedenza, ma dall'altro chiarisce anche che ogni regione ha bisogno di obiettivi di sviluppo individuali e di azioni specifiche corrispondenti, e quindi percorsi di sviluppo diversi possono risultare o avere senso per ogni regione. (Bätzing, 2015; Probst & Tokarski, 2019).

Margarian (2016) afferma inoltre che alcuni importanti fattori di sviluppo regionale non sono generalizzabili o non possono essere influenzati direttamente (ad esempio, gli individui come motori, le reti). Un'amministrazione abilitante può essere vista come una possibile soluzione, che dispone di risorse libere e delle necessarie competenze gestionali per chiarire il percorso di sviluppo appropriato per la regione e gli indicatori rilevanti - insieme a tutti gli stakeholder - e per intervenire in modo coordinato, senza pretendere di guidare gli sviluppi economici (Margarian, 2016).

A causa della complessità della valutazione, dovuta in parte a sistemi e approcci diversi, ma soprattutto alle specificità regionali, si raccomanda vivamente di istituire un organismo di coordinamento regionale indipendente o una gestione degli habitat. L'obiettivo principale è quello di affrontare attivamente lo sviluppo regionale attraverso offerte basate sulla natura e sulla promozione della salute, di avviare innovazioni in modo mirato e di misurare e valutare le attività. In questo modo, i percorsi di sviluppo elaborati insieme a tutti gli stakeholder della regione potrebbero essere ripresi e coordinati tenendo conto degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG) generali e dei fattori di successo regionali. (ONU, 2022) e dei fattori di successo regionali (Probst e Tokarski, 2019) o, più specificamente, con l'aiuto di indicatori GRI prioritari che sono adatti anche a livello regionale (ad esempio, su Biodiversità, Conformità ambientale, Comunità locali, Diversità e Pari opportunità). Infine, tutte le attività sostenibili dell'intera regione potrebbero essere raccolte e analizzate rispetto ad altre regioni o nel tempo e utilizzate per ulteriori sviluppi.

Il fatto che si tratti di un processo a medio e lungo termine deve essere assolutamente preso in considerazione quando si avvia e si realizza un progetto di questo tipo. Inoltre, seguendo il modello degli effetti del turismo sanitario alpino, le tre dimensioni sanitarie della prevenzione, della riabilitazione e della terapia possono in linea di principio essere applicate anche allo sviluppo regionale. Sulla base di un'analisi della situazione attuale, è possibile definire azioni che affrontino le sfide future in modo preventivo o che riabilitino o curino gli sviluppi indesiderati del passato.

In linea con gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile, i seguenti impatti regionali, ad esempio, potrebbero essere mirati attraverso offerte basate sulla natura e sulla promozione della salute (Bischof Springer, 2022).

**SDG 3**

Garantire vite sane e promuovere il benessere per tutti a tutte le età:

- Creazione di nuove offerte di salute basate sulla natura che, oltre ai classici motivi di vacanza come la ricreazione o l'avventura, offrono anche un valore aggiunto socialmente rilevante sotto forma di salute (prevenzione, terapia, riabilitazione) sia per gli ospiti che per gli abitanti del luogo.
- Creazione di innovazioni orientate alla salute attraverso una nuova prospettiva sui temi della salute e della vacanza. La salute si sposta al centro, l'esperienza nella natura e le attività all'aperto ricevono un nuovo valore concreto grazie agli effetti misurabili sulla salute.

**SDG 15**

Proteggere, ripristinare e promuovere l'uso sostenibile degli ecosistemi terrestri, gestire in modo sostenibile le foreste, combattere la desertificazione, arrestare e invertire il degrado del territorio e arrestare la perdita di biodiversità:

- Aumentare la consapevolezza del valore della natura creando un nuovo valore per le risorse naturali che può essere misurato sia individualmente che economicamente attraverso offerte basate sulla natura e sulla salute.
- Creazione di strumenti di guida per l'orientamento dei visitatori nell'area naturale, inserendo l'uso della natura e le attività nelle catene di valore fisso.

**SDG 8**

Promuovere una crescita economica sostenuta, inclusiva e sostenibile, un'occupazione piena e produttiva e un lavoro dignitoso per tutti:

- Creazione di nuovi posti di lavoro o tutela di quelli esistenti nel settore trasversale del turismo e della salute e, di conseguenza, aumento dell'attrattiva delle regioni come luogo in cui vivere e lavorare.
- Espansione delle catene di valore esistenti o creazione di nuove catene di valore a livello regionale nel campo della salute.
- Aumento della qualità dell'offerta e ulteriore differenziazione dell'offerta attraverso approcci innovativi nel campo della salute.

In generale, è possibile affrontare diversi livelli di sviluppo regionale sulla base delle risorse naturali e creare valore aggiunto a diversi livelli.



## 4. Il percorso di sviluppo del turismo sanitario basato sulla natura

Costruire un efficace percorso di sviluppo del turismo sanitario basato sulla natura non è un compito facile. A tal fine, HEALPS2 ha sviluppato, tra le altre cose, un toolkit “Percorso di sviluppo del turismo sanitario basato sulla natura” (NBHTDP), che è uno strumento collaborativo di sviluppo del prodotto end-to-end per i principali stakeholder (ad esempio, i gestori delle destinazioni turistiche regionali) che intendono intraprendere la costruzione di offerte di turismo sanitario basato sulla natura nella loro regione. Questo kit di strumenti copre numerose attività su più livelli e utilizza a questo scopo, ad esempio, video esplicativi, presentazioni, contenuti della lavagna MIRO, ulteriori link, testi scientifici e non, brevi suggerimenti, gli strumenti di supporto sviluppati nell’ambito di HEALPS2, nonché concetti di workshop appositamente creati, compresi i materiali necessari. Pertanto, dal punto di vista dell’utente, ha senso creare innanzitutto una panoramica generale di tutte le fasi del processo.

In generale, lo scopo principale del Percorso è quello di fungere da strumento di conoscenza e visibilità in ogni fase del progetto di sviluppo del turismo sanitario basato sulla natura, in modo che i responsabili regionali possano prendere decisioni migliori riguardo alle soluzioni di turismo sanitario basato sulla natura. Metodicamente, segue una logica procedurale e guida il richiedente attraverso un processo di progettazione di sviluppo in più fasi, in cui i manager sono guidati da domande guida e ulteriori consigli su come sviluppare efficacemente un percorso in base alle loro esigenze e preferenze.

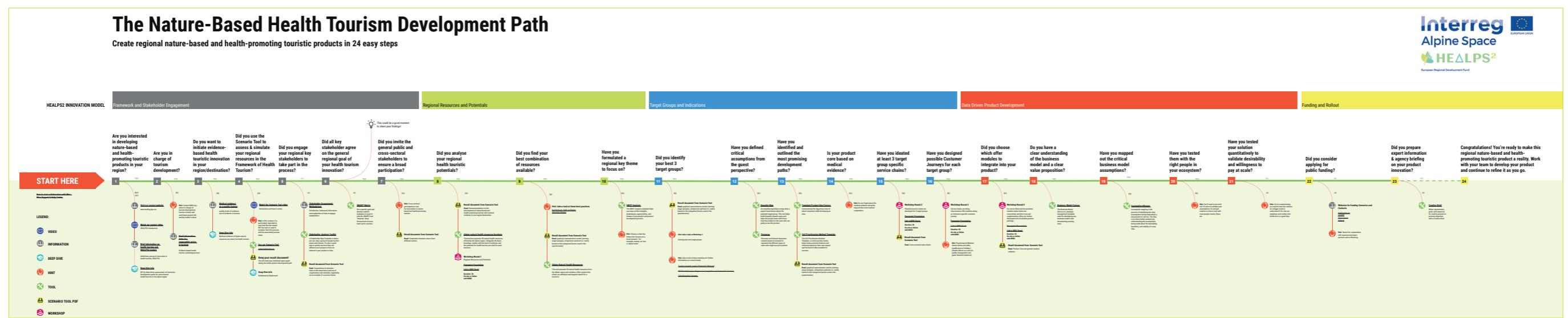
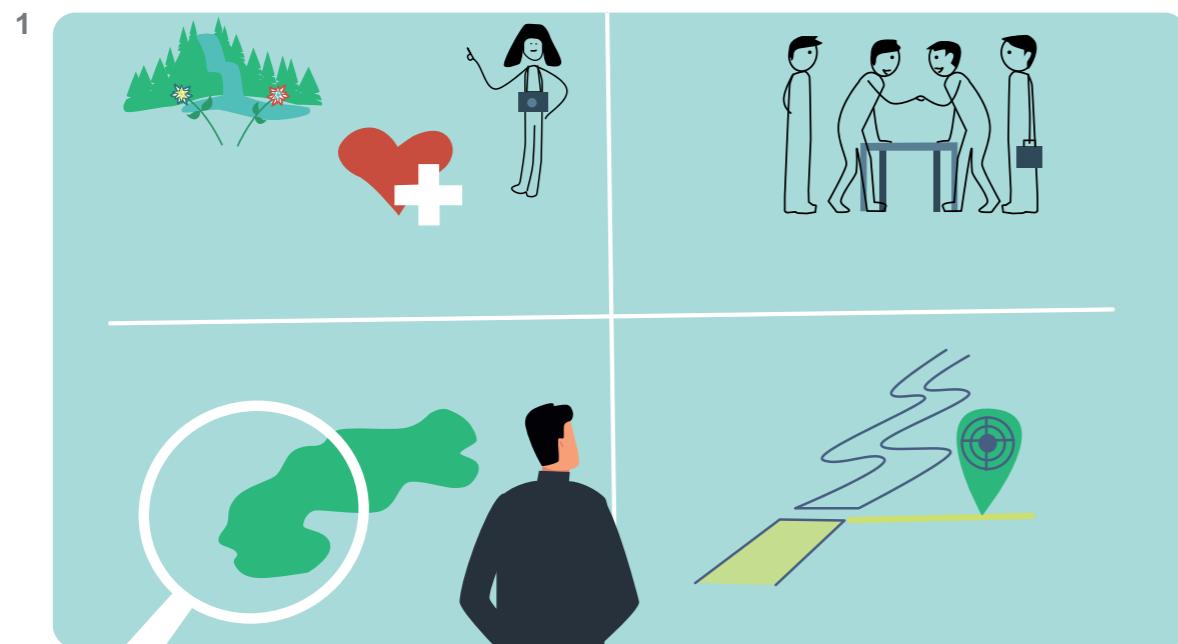


Fig. 2: Il percorso di sviluppo del turismo sanitario basato sulla natura (Fonte: Gli autori)

## 4.1 Elementi e fasi chiave del processo

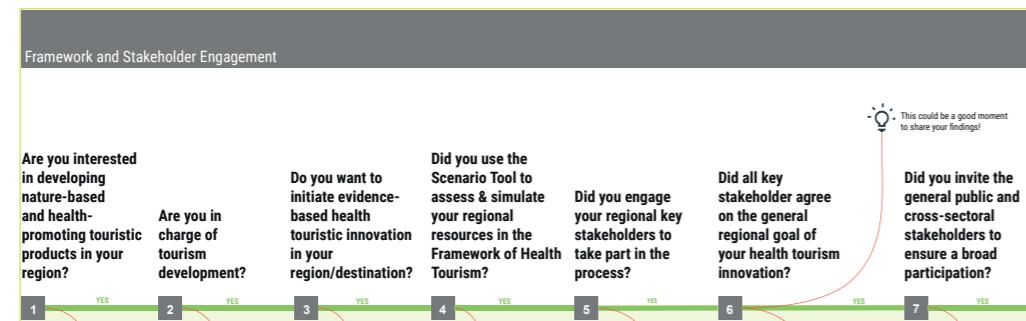
Concettualizzato nell'ambito del progetto HEALPS2, il Percorso di sviluppo è costituito da cinque “categorie di attività” principali che si sviluppano l'una sull'altra e che possono essere percorse in sequenza oppure, a seconda dello stadio di sviluppo di una regione, essere avviate in altri punti di ingresso del Percorso. Le cinque categorie di attività principali (indicate con colori diversi nella Fig. 1) sono:

- 1 Struttura e coinvolgimento delle parti interessate
- 2 Risorse e potenzialità regionali
- 3 Gruppi target e indicazioni
- 4 Sviluppo del prodotto basato sui dati
- 5 Finanziamento e lancio



Le domande guida delle cinque fasi principali sono presentate in dettaglio qui di seguito.

I dettagli sui metodi utilizzati sono disponibili sul sito [www.healing-alps.eu](http://www.healing-alps.eu).



Fase 1: Quadro di riferimento e coinvolgimento delle parti interessate

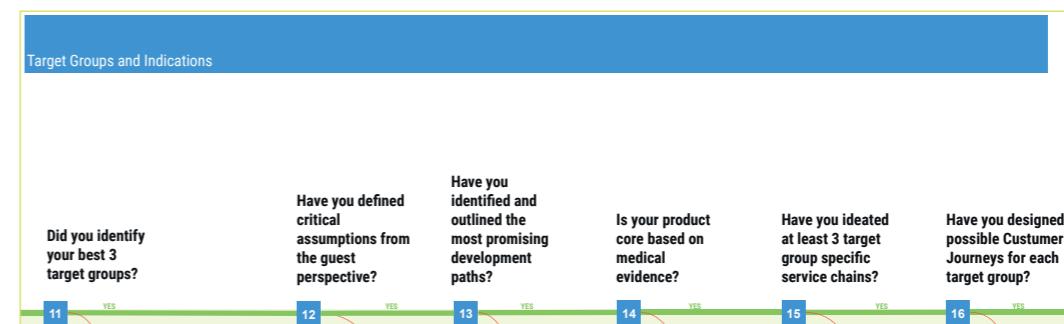
Il processo inizia con l'interrogazione dei candidati al Percorso sulla misura in cui hanno già acquisito conoscenze sul turismo basato sulla natura e sulla promozione della salute nella loro regione e, in sostanza, su quali obiettivi vorrebbero perseguire quando intraprendono uno sviluppo in questo campo.

Di conseguenza, questo processo è assistito da prove mediche per interventi basati sulla natura che aiuterebbero il loro processo decisionale. Inoltre, la metodologia di coinvolgimento degli stakeholder e l'analisi delle parti interessate sono fornite per assistere questa parte del processo, accompagnate da conoscenze costruite sullo Strumento di Scenario HEALPS2 (che verrà spiegato in dettaglio più avanti).



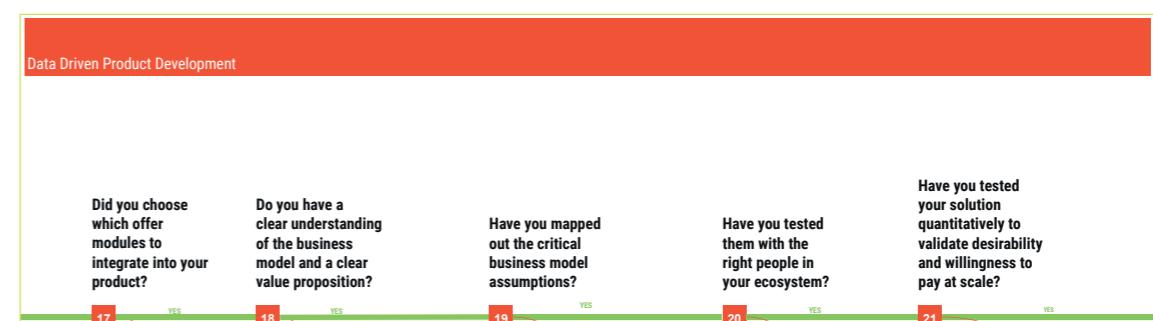
Fase 2: Analisi delle risorse e del potenziale regionale

Nella fase 2, viene condotta l'analisi del potenziale della regione. In questo caso, gli strumenti del workshop e l'analisi SWOT permettono di individuare i temi chiave e le potenzialità della regione.



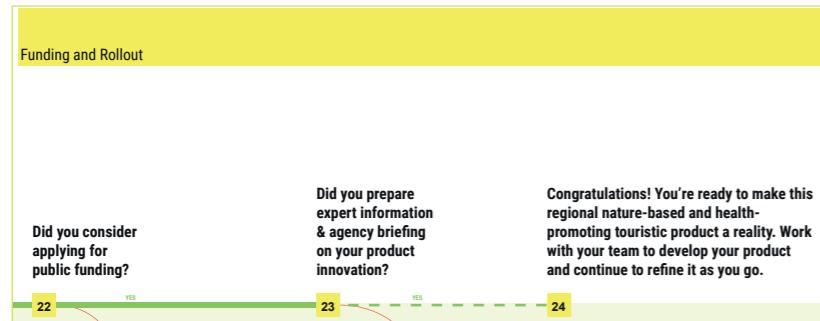
Fase 3: Analisi del gruppo target e indicazioni

Nella fase 3, i gruppi target rappresentativi vengono identificati in un workshop con le parti interessate, sempre utilizzando i risultati dello Strumento di Scenario, concentrando in particolare sulle motivazioni di salute dei singoli viaggiatori. Successivamente, vengono esaminate la struttura socio-demografica e le aspettative dei potenziali ospiti. Il livello di attrattività dei gruppi target viene quindi valutato di conseguenza. Vengono poi sviluppate le possibili catene di valore intersetoriali e i potenziali percorsi dei clienti per i gruppi target prioritari. Anche in questo caso vengono forniti modelli di workshop adatti per entrambe le fasi del processo.



Fase 4: Sviluppo del prodotto basato sui dati

Nella fase 4, le potenziali soluzioni di mercato del turismo sanitario basato sulla natura vengono valorizzate attraverso uno strumento basato sui dati e discusse ulteriormente in workshop sulla catena del valore. In seguito, i risultati vengono utilizzati per sviluppare e analizzare un modello di business adeguato. Infine, le offerte sviluppate vengono testate sia qualitativamente che quantitativamente attraverso i dati raccolti dagli utenti finali/viaggiatori sulle loro preferenze comportamentali e sulla loro WTP.



Fase 5: finanziamento e lancio

Nella fase 5, si illustrano le diverse opportunità di finanziamento e si dà forma ai piani di lancio adatti a questo settore dello sviluppo regionale.

## 4.2 Lo strumento di scenario HEALPS2 come applicazione di sfondo basata sui dati

Come già detto, lo Strumento di Scenario sviluppato nell'ambito di HEALPS2 viene utilizzato per supportare questo processo di sviluppo. Questo strumento digitale e i suoi risultati, calcolati individualmente per una regione, possono supportare il processo di sviluppo in vari punti.

Lo strumento Scenario si basa sull'idea di utilizzare le attuali conoscenze scientifiche sugli effetti delle risorse naturali sulla salute (evidenze) come principali parametri di riferimento per lo sviluppo di offerte sanitarie adeguate. Sebbene ci sia ancora un grande bisogno di ricerca su questo tipo di evidenze, per alcune indicazioni ci sono prove sufficienti per sviluppare servizi turistici di alta qualità. Attualmente, le seguenti sette indicazioni fanno parte dello Strumento di Scenario:

- 1 Allergie
- 2 Sovrappeso
- 3 Mancanza di fitness
- 4 Mal di schiena
- 5 Malattie respiratorie
- 6 Malattie cardiovascolari
- 7 (7) Stress e burnout

Sulla base di queste indicazioni, lo Scenario Tool produce i percorsi di sviluppo più adatti alla regione in termini di turismo basato sulla natura e sulla salute (potenziale regionale). Per poter calcolare questo potenziale di una regione, lo Scenario Tool utilizza una serie di indicatori per valutare e analizzare lo stato attuale di una regione in modo guidato dai dati e basato sull'evidenza.

A questo scopo, è stato calcolato un meccanismo di ragionamento semantico. Questo rappresenta un database di conoscenza (ontologia), in cui i dati reali di una regione vengono analizzati utilizzando una logica predefinita, che a sua volta si basa sulla conoscenza attuale dell'evidenza delle risorse naturali e su selezionati fattori di successo dello sviluppo regionale (Spoladore, 2022).

Gli indicatori possono essere suddivisi in cinque categorie, due delle quali svolgono un ruolo centrale nell'analisi. Si tratta delle risorse naturali da un lato e dei servizi orientati alla salute (risorse economiche) dall'altro. Inoltre, lo strumento Scenario elabora anche le cifre chiave del turismo di base, le informazioni sulle caratteristiche regionali, l'immagine e le attrazioni turistiche, nonché le cooperazioni e le reti all'interno della regione. Le evidenze mediche entrano nello strumento digitale attraverso l'assegnazione alle risorse naturali e ai servizi orientati alla salute. Oltre all'analisi dell'offerta, lo Scenario Tool prende in considerazione anche le informazioni sulle esigenze e le aspettative della domanda, ovvero il punto di vista degli ospiti. Ciò avviene attraverso un'indagine continua sugli ospiti nella regione alpina, i cui risultati costituiscono la base per raccomandazioni concrete per la creazione di offerte per i gruppi target più adatti di una regione. Questi dati vengono aggiornati annualmente all'interno dello Scenario Tool.

Tuttavia, l'attuazione delle possibilità illustrate non dovrebbe spettare solo agli attori delle regioni, ma anche alla politica, che dovrebbe migliorare e sviluppare ulteriormente le condizioni quadro nel campo del turismo sanitario basato sulla natura. Un'analisi degli attuali programmi di finanziamento dell'UE a livello regionale (pratiche politiche di micro-livello), transfrontaliero (meso-livello) e transnazionale (macro-livello) mostra in quali aree sono necessari passi per migliorare ulteriormente le condizioni quadro per il turismo sanitario basato sulla natura, in particolare nella regione alpina.

## 5 Strategie e raccomandazioni politiche attuabili

Un punto di forza indiscutibile delle Alpi è rappresentato dai loro paesaggi naturali e coltivati, unici nel loro genere: cascate, fitti boschi, aria pura di montagna, prati pieni di fiori ed erbe e molto altro ancora. Promuovere la bellezza di questi paesaggi è una strategia, mentre riconoscere il loro potere curativo e quindi sviluppare offerte di turismo sanitario è una strategia di successo.

Con il suo mondo montano unico, la diversità del clima, l'eccezionale biodiversità e il patrimonio culturale, la regione alpina offre numerose opportunità per responsabilizzare e mettere in grado le persone di fare scelte di vita utili alla loro salute.

### Nel complesso, si possono trarre le seguenti conclusioni:

In primo luogo, esiste una miriade di sfide per l'up-scaling e l'out-scaling delle soluzioni turistiche che promuovono la salute nella pratica. L'analisi ha preso in esame alcune delle sfide più importanti da affrontare per mantenere un universo politico transnazionale aggregato efficace che mantenga la promessa di promuovere un ecosistema turistico sostenibile all'interno dello Spazio Alpino. Sebbene vi sia un crescente numero di ricerche sulla politica turistica dell'UE, le analisi critiche sulle strutture, i processi, l'efficacia e le controversie della formulazione, dell'attuazione e della pratica della politica turistica sono scarse. La presente relazione ha cercato di colmare questa lacuna.

Si tratta certamente di un compito arduo, data la natura mutevole delle attuali sfide ambientali sull'industria del turismo in generale. Tuttavia, la ricerca su queste sfide e su come esse influenzino l'efficacia degli strumenti politici applicati è diventata sempre più importante se il "progetto europeo" dovesse sopravvivere alla sua crisi istituzionale e superare l'atmosfera generale di disillusione a molti livelli.

A livello di principi, gli schemi interventisti della politica turistica dell'UE sono sotto pressione, poiché la protezione e il sostegno governativo sono un mezzo controverso per regolare i mercati e sembrano avere pregiudizi intrinseci verso il fallimento. In effetti, una combinazione di complessità, incertezza e volatilità è caratteristica e spiega molto di ciò che è unico nella pratica turistica di oggi e quindi perché la politica è particolarmente impegnativa.

In secondo luogo, stanno emergendo politiche per stimolare la domanda e l'adozione di offerte di turismo sanitario basato sulla natura nello Spazio Alpino, comprese misure più sostanziali per istigare un cambiamento trasformativo verso un turismo sostenibile. Queste sono sicuramente necessarie per affrontare molte delle sfide sistemiche dell'industria turistica della regione.

In effetti, ultimamente i responsabili politici internazionali sono riusciti a inserire la sostenibilità nelle politiche per affrontare i cambiamenti climatici e la perdita di biodiversità e l'UE ha investito notevoli risorse per dimostrare su larga scala i benefici delle economie di mercato basate sulla natura in tutta Europa. Nel frattempo, la crisi del clima e della biodiversità non si farà attendere.

Pertanto, sosteniamo la necessità di investimenti sostenuti del settore pubblico nel turismo sanitario basato sulla natura a breve termine, accompagnati da misure di cambiamento a lungo termine nei sistemi e nei processi per istigare il passaggio necessario verso un'economia basata sulla natura in generale. Gli investimenti nel TPN dovrebbero essere accompagnati da misure volte a garantire che tali investimenti portino a benefici economici diretti in termini di aumento dell'innovazione, delle imprese e della creazione di posti di lavoro nel settore privato che fornisce turismo sostenibile. I programmi di sostegno alle politiche devono inoltre ispirarsi all'acquisizione di "conoscenze attuabili" dalla pratica del turismo sanitario. Ciò aumenta la "validità attuativa" e l'"impatto strumentale", discutendo le sfide critiche che le imprese devono affrontare nel processo di determinazione dei percorsi più efficaci di innovazione organizzativa. Desideriamo inoltre promuovere ulteriori sforzi di ricerca sugli effetti sulla salute dei prodotti e dei servizi del turismo sanitario basato sulla natura e contribuire a diffondere i risultati della ricerca.

In terzo luogo, proponiamo di ridurre le barriere di accesso alle opportunità di finanziamento a tutti i livelli del turismo sanitario basato sulla natura. A nostro avviso, ciò è necessario e contribuirà a stimolare la creazione di reti di competenze sui temi del turismo sanitario nelle Alpi. Tali reti comprendono consapevolmente un'ampia gamma di soggetti che contribuirebbero tutti a una migliore diffusione delle conoscenze a livello trasversale: amministrazioni locali e regionali che hanno una competenza legale per la pianificazione territoriale e lo sviluppo del territorio, camere di commercio, industria o agricoltura, agenzie per il mercato del lavoro, sindacati, associazioni di datori di lavoro, organizzazioni di trasporto pubblico e privato, università e istituti di istruzione, agenzie per la promozione del turismo, istituzioni che gestiscono le risorse naturali e organizzazioni ambientali, organizzazioni culturali a livello regionale e locale, piccole imprese, PMI e altro ancora. Anche il finanziamento mirato di organismi di coordinamento regionale che gestiscono i

percorsi di sviluppo regionale selezionati sotto forma di mediatore per i vari stakeholder, considerando le tre dimensioni della sostenibilità, può rappresentare un importante passo avanti nei finanziamenti. Infine, maggiori informazioni per le stesse regioni alpine su come utilizzare questi programmi dell'UE per uno sviluppo innovativo del turismo sanitario dovrebbero far parte delle politiche future.

In definitiva, le argomentazioni a favore e contro l'intervento pubblico nei mercati del turismo sanitario devono basarsi sulla risoluzione di questioni contrastanti sugli effetti delle misure politiche che lo promuovono. Ciò significa che l'attività di politica pubblica sul mercato del turismo deve essere valutata prima di tutto in base alla misura in cui le misure sono adatte a rafforzare gli attori economicamente svantaggiati per la concorrenza, a prevenire i processi di concentrazione che limitano la concorrenza e a promuovere le opportunità economiche nei mercati che mancano di risorse finanziarie.

In effetti, è necessario esaminare se l'intervento delle politiche pubbliche contribuisca a garantire la diversità del mercato, promuovendo al contempo gli standard ecologici e rispettando gli SDG (in particolare l'SDG3 che si concentra sulla salute e sul benessere), sostenendo le attività di turismo sanitario.

Certamente, piani di governance efficaci attraverso sovvenzioni dirette per sostenere un intero settore dovranno innanzitutto identificare il quadro generale quando mirano a risolvere i problemi di un'industria turistica post-COVID in difficoltà o comunque da sostenere, a partire dalla definizione di obiettivi chiari e realistici fino alla misurazione degli effetti delle prestazioni e dei risultati del settore influenzati dalle sovvenzioni. Non si tratta di un compito facile, poiché gli SDG mettono a dura prova le prestazioni turistiche misurate da quadri di riferimento appropriati. Come corollario, ciò implica la necessità di definire una politica strategica, un budget e un quadro di monitoraggio/controllo per investimenti turistici efficaci a favore della salute nello Spazio Alpino.

In definitiva, le azioni a favore del turismo sanitario basato sulla natura non si limitano a ottenere migliori risultati in termini di salute per i turisti. Al contrario, le logiche di governance, la progettazione, le misure e gli strumenti, le procedure e gli impatti che ne derivano devono andare a beneficio dell'intero ecosistema del turismo sanitario e di tutti gli attori coinvolti. Solo questo approccio integrativo migliorerà la responsabilità dei responsabili politici per gli impatti sulla salute a tutti i livelli di elaborazione delle politiche. Esso include un'enfasi sulle conseguenze delle politiche pubbliche sui sistemi sanitari, sui determinanti della salute e sul benessere sociale in generale. Contribuisce inoltre allo

sviluppo sostenibile e all'implementazione di nuove strategie e pratiche per l'ulteriore rafforzamento delle politiche per la salute in tutti i settori (HiAP) nell'UE. Sulla base di questa logica, suggeriamo una serie di ulteriori azioni concrete necessarie per migliorare l'allineamento tra le politiche comunitarie a sostegno della stimolazione del mercato del turismo sanitario basato sulla natura.



## Riferimenti

- Bätzing**, W., 2015. Die Alpen: Geschichte und Zukunft einer europäischen Kulturlandschaft, 4., völlig überarbeitete und erweiterte Auflage. ed. Verlag C.H. Beck, München.
- Bätzing**, W., 2001. Zum Begriff und zur Konzeption von "Region" aus Sicht der Geographie, in: Sturm, R. (Ed.), Die Region in Europa Verstehen - Konzepte Und Ideen in Der Wissenschaftlichen Debatte. pp. 33–38.
- Bischof**, M. & Hartl, A., 2022. KPI for data-driven assessment and benchmarking of potential development paths for nature-based health tourism in the Alpine region. In D. Spoladore, E. Pessot, & M. Sacco (eds.), Digital and Strategic Innovation for Alpine Health Tourism Natural Resources, Digital Tools and Innovation Practices from HEALPS 2 Project. Switzerland: Springer Cham:
- Boschetto Doorly**, V., 2020. Megatrends Defining the Future of Tourism: A Journey Within the Journey in 12 Universal Truths, Anticipation Science. Springer International Publishing, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-48626-6>
- Calero**, C., Turner, L.W., 2020. Regional economic development and tourism: A literature review to highlight future directions for regional tourism research. *Tourism Economics* 26, 3–26. <https://doi.org/10.1177/1354816619881244>
- Freidl**, J., Huber, D., Braunschmid, H., Romodow, C., Pichler, C., Weisböck-Erdheim, R., Mayr, M., Hartl, A., 2020. Winter Exercise and Speleotherapy for Allergy and Asthma: A Randomized Controlled Clinical Trial. *J Clin Med* 9. <https://doi.org/10/ghg8hq>
- Gaisberger**, M., Šanović, R., Dobias, H., Kolarž, P., Moder, A., Thalhamer, J., Selimović, A., Hüttegger, I., Ritter, M., Hartl, A., 2012. Effects of ionized waterfall aerosol on pediatric allergic asthma. *J Asthma* 49, 830–838. <https://doi.org/10/gc3khp>
- Gowreesunkar**, V., & Maingi, S., mingate, f. 2022. Management of Tourism Ecosystem Services in a Post Pandemic Context. Global Perspectives. New York: Routledge.
- GRI** – Global Reporting Initiative, 2022. GRI Standards [WWW Document]. GRI. URL <https://www.globalreporting.org> (accessed 3.10.22).
- Grafetstätter**, C., Gaisberger, M., Prossenberger, J., Ritter, M., Kolarž, P., Pichler, C., Thalhamer, J., Hartl, A., 2017. Does waterfall aerosol influence mucosal immunity and chronic stress? A randomized controlled clinical trial. *J Physiol Anthropol* 36, 10. <https://doi.org/10/gc5vqp>
- Huber**, D., Grafetstätter, C., Prossenberger, J., Pichler, C., Wöll, E., Fischer, M., Dürl, M., Geiersperger, K., Höckelstaller, M., Frischhut, S., Ritter, M., Hartl, A., 2018. Green exercise and Mg-Ca-SO<sub>4</sub> thermal balneotherapy for the treatment of non-specific chronic low back pain: a randomized controlled clinical trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (in press).
- Huber**, D., Mayr, M., Hartl, A., Sittenthaler, S., Traut-Mattausch, E., Weisböck-Erdheim, R., Freidl, J., 2022. Sustainability of Hiking in Combination with Coaching in Cardiorespiratory Fitness and Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 3848. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073848>
- Mackenzie**, J.S. Jeggo, M., 2019. The One Health Approach-Why Is It So Important? *Trop Med Infect Dis.* 2019 May 31;4(2):88. doi: 10.3390/tropicalmed4020088. PMID: 31159338; PMCID: PMC6630404.
- Margarian**, A., 2016. Grenzen der Gestaltbarkeit: Gibt es Erfolgsfaktoren der regionalen Wirtschaftsentwicklung? In: J. Lange (Ed.), Erfolgsfaktoren der Regionalentwicklung jenseits der großen Städte. pp. 19–35.
- Mensah**, J., 2019. Sustainable development: Meaning, history, principles, pillars, and implications for human action: Literature review. *Cogent Social Sciences* 5, 1653531. <https://doi.org/10.1080/23311886.2019.1653531>
- Niedermeier**, M., Grafetstätter, C., Hartl, A., Kopp, M., 2017. A Randomized Crossover Trial on Acute Stress-Related Physiological Responses to Mountain Hiking. *Int J Environ Res Public Health* 14. <https://doi.org/10/gbv8kt>
- One Health High-Level Expert Panel (OHHLEP)**, Adisasmto, W.B., Almuhairi, S., Behravesh, C. B. Bilivogui, P. Bukachi, S.A., et al., 2022. One Health: A new definition for a sustainable and healthy future. *PLoS Pathog* 18(6): e1010537. <https://doi.org/10.1371/journal.ppat.1010537>
- Palazzo**, M., Gigauri, I., Panait, M.C., Apostu, S. A., Siano, A., 2022. Sustainable Tourism Issues in European Countries during the Global Pandemic Crisis. *Sustainability*, 14, 3844. <https://doi.org/10.3390/su14073844>
- Pichler**, C., Hartl, A., Weisböck-Erdheim, R., Bischof, M. 2022. Medical evidence of Alpine natural resources as a base for health tourism. In D. Spoladore, E. Pessot, M. Sacco (eds.), Digital and Strategic Innovation for Alpine Health Tourism Natural Resources, Digital Tools and Innovation Practices from HEALPS 2 Project. Switzerland: Springer Cham:
- Probst**, T., Tokarski, K.O., 2019. Erfolgsfaktoren für die nachhaltige Entwicklung von Regionen im ländlichen Raum: Erkenntnisse aus etablierten Regionen in der Schweiz, Österreich und Deutschland, in: Tokarski, K.O., Schellinger, J., Berchtold, P. (Eds.), Nachhaltige Unternehmensführung. Springer Fachmedien Wiesbaden, Wiesbaden, pp. 443–461. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-22101-0\\_18](https://doi.org/10.1007/978-3-658-22101-0_18)

- Prossegger**, J., Huber, D., Grafetstätter, C., Pichler, C., Braunschmid, H., Weisböck-Erdheim, R., Hartl, A., 2019. Winter Exercise Reduces Allergic Airway Inflammation: A Randomized Controlled Study. *Int J Environ Res Public Health* 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16112040>
- Smetana**, S., Tamásy, C., Mathys, A., Heinz, V., 2015. Sustainability and regions: sustainability assessment in regional perspective: Sustainability and regions. *Regional Science Policy & Practice* 7, 163–186. <https://doi.org/10.1111/rsp3.12068>
- Staats**, M. (Ed.), 2022. *Lebensqualität: ein Metathema*, 1. Auflage. ed. Beltz Juventa, Weinheim Basel.
- United Nations** (UN), 2022. Sustainable Development Goals [WWW Document]. URL <https://sdgs.un.org/goals#goals>
- World Tourism Organization** (UNWTO), 2022. Global and regional tourism performance [WWW Document]. UNWTO Tourism Dashboard. URL <https://www.unwto.org/tourism-data/global-and-regional-tourism-performance> (accessed 3.10.22).
- World Tourism Organization** (UNWTO), European Travel Commission (ETC) (Eds.), 2018. Exploring Health Tourism – Executive Summary. World Tourism Organization (UNWTO). <https://doi.org/10.18111/9789284420308>
- World Travel and Tourism Council** (WTTC), 2022. Economic Impact Reports [WWW Document]. URL <https://wttc.org/research/economic-impact#:~:text=WTTC's%20latest%20annual%20research%20shows,the%20global%20economy%20in%202020>. (accessed 3.10.22).
- Zukunftsinstitut**, 2022. Megatrend Gesundheit. <https://www.zukunftsinstitut.de/dossier/megatrend-gesundheit/> (accessed 3.9.22).



## Imprint

Publisher:

Paracelsus Medical University, Strubergasse 21, 5020 Salzburg, Austria

Editorial office: Institute of Ecomedicine

Arnulf Hartl, Michael Bischof, Renate Weisböck-Erdheim, Paul Murschetz, René Zechner

Layout:

Armin Lampert

Funding body:

Interreg Alpine Space Programme, Project HEALPS2 (ASP815)



