

E' ormai noto che la vera vacanza in Trentino è quella a contatto con la natura. Infatti studi scientifici dimostrano che una vacanza in montagna è un vero toccasana per la salute ed il benessere psico-fisico di ognuno di noi. Lo studio AMAS (Austrian Moderate Altitude Study), ha infatti dimostrato scientificamente i benefici di un soggiorno in montagna, ad altitudini moderate tra i 1400 e 2000 metri di quota.

I ricercatori hanno sottoposto alcuni soggetti ad attività fisiche a tali altitudini e ne hanno elaborato i risultati sulla base di oltre 200 parametri. Le conclusioni sono state sorprendenti, soprattutto per quanto riguarda il quadro ematico, l'ossigenazione dei tessuti, il tasso glicemico ed il colesterolo, la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, la riduzione del peso corporeo ed il benessere mentale.

Cadamont, che si trova a una quota di 1.300 mt s.l.m., è quindi il luogo ideale per trascorrere una vacanza all'insegna del vero benessere. Già la sola permanenza in montagna ad un'altitudine tra i 1300 e 2000 metri, ha l'effetto di un proficuo allenamento: l'altitudine mobilita le riserve corporee, favorendo la riduzione del peso e l'aumento dei globuli rossi, senza che il numero complessivo salga. Ciò aiuta il sangue a conservare la propria consistenza, nonché a migliorare l'apporto di ossigeno alle cellule per un effetto "eterna giovinezza".

Quanto all'attività fisica, la montagna rappresenta una vera palestra naturale. Le passeggiate aiutano a tonificare gambe, mentre l'aria frizzante e pulita purifica i polmoni. Per di più, secondo gli esperti, il clima di montagna è particolarmente indicato per i bambini e per chi è convalescente da alcune malattie, come la bronchite cronica o l'asma bronchiale di tipo allergico.

Una vacanza in montagna, inoltre, grazie al gradevole clima, all'aria pura e ai paesaggi meravigliosi, aiuta a mantenere costante la secrezione di ormoni con notevole vantaggio per l'umore. La montagna è un ottimo antidoto contro lo stress. La montagna giova anche al palato, che viene deliziato dai prodotti genuini e dai piatti tipici con ingredienti naturali che possono essere degustati nei locali tipici nelle vicinanze della baita.