

# Cascata di Parcines

La forza salutare della natura



Adagiato nel parco naturale più esteso dell'Alto Adige, attorniato dai Tremila del Gruppo di Tessa, il pittoresco borgo di Parcines sorge alle porte di Merano, ad un'altitudine compresa tra i 500 e i 3.337 metri, dispiegando tutta la sua straordinaria ricchezza naturalistica, climatica e acquatica.

In estate, l'acqua rumoreggiante dei torrenti e il verde intenso degli alpeggi attirano gli amanti della natura, mentre in inverno, il benefico silenzio che avvolge ogni cosa e l'incanto delle vette ammantate di bianco ammaliano con il loro fascino senza tempo. Nelle mezze stagioni, gli escursionisti seguono il richiamo della montagna, incamminandosi alla scoperta della natura alpino-mediterranea lungo la variegata rete di sentieri. Gli incantevoli scenari e il clima, che pochi altri luoghi possono vantare, creano i presupposti ideali per un soggiorno all'insegna del benessere.

E poi c'è la cascata, con un'altezza di caduta di 95 metri: questo rumoreggiante spettacolo naturale, che nei periodi di massima portata vanta una massa d'acqua di 10.000 litri al secondo, offre un microclima unico nel suo genere, dal comprovato valore aggiunto per salute e benessere.

“Là dove fluisce buona acqua, le persone sono in buona salute”, recita un detto millenario dell'antica Cina: una perla di saggezza che ormai non è più un segreto neanche alle nostre latitudini. Nell'ambito di uno studio recentemente condotto dall'Università di Monaco di Baviera, sono state esaminate le caratteristiche dell'acqua e dell'aria nei pressi della Cascata di Parcines e l'esito è stato univoco: le analisi e i rilievi compiuti attestano la purezza e la salubrità dell'acqua, nonché un'eccellente qualità dell'aria.

## **La Cascata di Parcines: spettacolo naturale di aria pura**

La Cascata di Parcines è senza dubbio annoverabile tra le più incantevoli dell'area alpina. Situata in Val di Tel, a nord-ovest di Parcines, si getta da un'altitudine di 1.110 metri per raggiungere i 1.015 metri sul livello del mare, compiendo un salto di 95 metri. Verso nord, per svariati chilometri, si estende la Val di Tel, con le sue vallate laterali e gli innumerevoli Tremila, mentre il Rio Telles scorre in direzione sud, attraverso la frazione di Salten, fiancheggiando Parcines, per poi sfociare nell'Adige tra Rablà e Tel. La cascata raggiunge il suo apice di maestosità nel periodo dello scioglimento della neve, tra maggio e giugno, o a seguito di precipitazioni intense, raggiungendo un picco di portata pari a 10.000 litri di acqua al secondo.

Nell'estate del 2015, nei pressi della cascata, sono state allestite alcune postazioni di misurazione munite di equipaggiamento tecnico, allo scopo di raccogliere per la prima volta dati specifici sulla qualità dell'acqua e dell'aria in quest'area, nell'ambito di un progetto di ricerca commissionato dall'Associazione Turistica. Lo studio, finanziato dal Comune e dalla Provincia, si è svolto sotto la guida del Prof. Dr. Reinhard Nießner dell'Istituto di idrochimica e balneologia chimica dell'Università Tecnica di Monaco. Successivamente, i dati sono stati analizzati nel contesto di una perizia medico-climatologica della Prof. Dr. Angela Schuh, direttrice del Dipartimento di climatologia medica dell'Università Ludwig Maximilian di Monaco, con lo scopo di appurare gli effetti benefici della Cascata di Parcines, approfondendo le opportunità offerte in termini di promozione della salute, prevenzione e terapia.

Già in passato, gli effetti benefici dell'acqua erano stati indagati scientificamente e gli esiti dei rigorosi studi condotti hanno ripetutamente attestato come l'acqua, e in particolare la cascata con il suo peculiare microclima, costituiscano una risorsa terapeutica naturale, apportando benefici a lungo termine per la salute.

Lo studio dell'Università di Monaco di Baviera dimostra come l'acqua della Cascata di Parcines sia pura e salubre, come da definizione del regolamento comunitario sull'acqua potabile: minimamente mineralizzata (cationi: sodio, potassio, magnesio e calcio; anioni: silicati, idrogenocarbonato, nitrato, solfato e un po' di cloruro), vanta un rimarchevole concentrato di rubidio, un microlemento presente in ridotte quantità anche nell'acqua del mare e nelle acque minerali e termali, in grado di agire sulla trasmissione degli impulsi nel sistema nervoso centrale. Attualmente, è in fase di discussione un impiego del rubidio quale antidepressivo.

Anche dalle misurazioni effettuate sull'aria nelle immediate vicinanze della cascata, emerge un quadro positivo: l'aerosol in prossimità del getto d'acqua (sino a 100 m) è per lo più aria continentale pura con ridotti

quantitativi di particelle. L'aria è particolarmente salubre al mattino, prima del sorgere del sole e nel tardo pomeriggio o sera, dopo il tramonto, così come in caso di cielo coperto. Le concentrazioni di particelle, comprese tra 800 e 1.200/cm<sup>3</sup>, sono paragonabili a quelle delle più eccellenti aree di aria pura del mondo, sull'Atlantico nordorientale e sull'Artide.

Alla luce di tali conoscenze, un utilizzo dell'area nei pressi della Cascata di Parcines a scopo climatico-terapeutico appare non solo quanto mai opportuno, ma anche necessario.

## **Prevenzione e aspetti terapeutici del clima della cascata**

La storia delle scienze mediche e naturali dimostra come, in diverse epoche e culture, aria salubre e acqua pura siano da sempre elementi di promozione della salute, utilizzati da tempo immemorabile a scopo terapeutico e curativo.

Particolarmente interessante è la combinazione di questi due elementi naturali nei pressi della cascata. Nelle vicinanze della zona di impatto, si crea un aerosol nebulizzato altamente concentrato, formato dall'unione di ioni a carica negativa con minuscole particelle d'acqua sospese. In virtù delle loro dimensioni, queste nubi di aerosol penetrano in profondità nelle vie respiratorie, sprigionando la loro efficacia depurante e immunoregolatrice. Le particelle d'acqua della Cascata di Parcines, in frazione submicronica, raggiungono l'apparato respiratorio più profondo, dove sciogliono il muco consolidato, liberando le vie aeree da particelle inquinanti e polveri sottili.

In una perizia medico-climatologica, la Prof. Dr. Dr. Angela Schuh ha approfondito i benefici della Cascata di Parcines in termini di promozione della salute, appurando come "una permanenza nelle immediate vicinanze del getto d'acqua svolga una straordinaria azione preventiva nei confronti delle affezioni dell'apparato respiratorio".

Non solo chi soffre di frequenti infezioni delle vie respiratorie, asma o malattia polmonare ostruttiva cronica, ma anche chi ogni giorno è esposto ad elevati livelli di inquinamento può trarre benefici a lungo termine dal microclima della cascata. Parcines e le zone limitrofe, ma in particolare l'area della cascata, sono ideali anche per la prevenzione dei disturbi funzionali a carico del sistema cardio-circolatorio, dovuti spesso alla scarsa attività fisica. Nel trattamento della sedentarietà e delle sue possibili manifestazioni collaterali, quali stanchezza, esaurimento, disturbi del sonno e della concentrazione, meteoropatia, un allenamento della resistenza ad orientamento sportivo e un concomitante training vascolare (irrobustimento) rappresentano le soluzioni per eccellenza. Entrambe possono essere implementate con successo mediante applicazioni climatico-curative, in particolare nell'ambito di una terapia motoria su specifici percorsi all'aria aperta che favoriscono la circolazione sanguigna.

L'efficacia di tale terapia, in termini di promozione della salute, è riconducibile alla combinazione di allenamento fisico sotto forma di escursioni ben dosate e influssi benefici del clima locale. In virtù della sua posizione altimetrica e del clima montano, rivitalizzante ma mite, con oltre 300 giorni di sole all'anno, Parcines offre i presupposti ideali per un allenamento dolce della resistenza, in sinergia con aria e acqua fresche (ad es. applicazioni Kneipp, nei pressi della cascata), un intenso irraggiamento solare quale fonte di vitamina D e un'emozionante esperienza paesaggistica. Le cosiddette sedute di riposo all'aria aperta, sotto forma di leggera esposizione al freddo in posizione sdraiata, coadiuvano ulteriormente l'irrobustimento, potenziando gli effetti della terapia motoria climatica. L'allenamento naturale di tutto il corpo rafforza cuore e sistema circolatorio, potenzia la muscolatura, accresce l'efficienza fisica e apporta una sensazione di benessere interiore. Quest'ultimo non è da intendersi come mero stato fisico, ma in senso olistico, coinvolgendo mente e spirito e creando un ulteriore passaggio in direzione di un terzo e non meno importante aspetto della prevenzione, ovvero l'allentamento e il contrasto allo stress psicosociale e mentale.

## Allentamento e riduzione dello stress

Stress e affaticamento eccessivo sono annoverabili tra i mali più frequenti della società moderna. La vita, il lavoro, ma anche il tempo libero sono sempre più connessi a pressioni e aspettative di crescente complessità, limitando i momenti di relax e tranquillità. Questo stress interiore si ripercuote negativamente sul sistema immunitario, sovraccaricando cuore e sistema circolatorio, nonché peggiorando la qualità del sonno. Quando lo stress diventa una condizione permanente, poi, incombono depressione e burnout.

Le persone che soffrono di stress cronico, possono avvalersi delle efficaci risorse curative della natura, rilassandosi in un ambiente di straordinaria purezza, respirando a pieni polmoni l'aria tersa di montagna e ritemprandosi nei pressi della Cascata di Parcines. "Per allentare lo stress, Parcines, e in particolare la permanenza nei pressi del getto d'acqua e nelle zone limitrofe, sono ideali. La sensazione di protezione data dalla stretta conca valliva, l'incanto del paesaggio incontaminato, il suggestivo spettacolo del getto d'acqua e i suoi giochi cromatici, il tranquillizzante e incessante scroscio della cascata (...), il gorgoglio del Rio Telles, i sassi lungo la riva e molto altro ne fanno un'area predestinata", afferma la Prof. Dr. Dr. Angela Schuh nel suo parere peritale.

## Rigenerazione e relax in un clima salubre: la climatoterapia

La climatoterapia riguarda l'utilizzo a scopo terapeutico di stimoli ambientali climatici. Per dirla con parole semplici, questa cura coadiuva ulteriormente la promozione della salute, favorendo in primis la prevenzione delle patologie cardiocircolatorie (sindrome metabolica), i malanni legati allo stress e i disturbi del sonno non organici. Il benefico clima della Cascata di Parcines, con la sua combinazione di fattori stimolanti e protettivi, l'attestata purezza dell'aria e l'elevato tasso di umidità creano le condizioni ideali per applicazioni terapeutiche. La stessa Prof. Dr. Dr. Schuh, nelle sue raccomandazioni su un utilizzo della Cascata di Parcines in termini di promozione della salute, ribadisce come tale potenziale non possa restare insfruttato.

Le risorse messe a disposizione dalla natura, la collocazione geografica alle porte del Parco naturale Gruppo di Tessa, le possibilità escursionistiche articolate su tre posizioni altimetriche e 240 km di sentieri ben segnalati, 13 Tremila e, non in ultimo, la cascata, quale segno distintivo, rappresentano i presupposti ideali per la creazione di una destinazione di medicina naturale outdoor.

Recentemente, alla luce degli esiti dello studio e delle valutazioni commissionate, gli operatori turistici hanno messo in campo svariati programmi e iniziative finalizzati allo sviluppo della località di villeggiatura quale destinazione di cura e promozione della salute.

Sulla base di quattro pilastri, natura, movimento, consapevolezza e alimentazione, è stato elaborato un concetto a 360°, che si rivolge a quegli ospiti, ma anche agli abitanti del posto, che intendono prendersi cura di sé in modo consapevole e attento.

Vivere a stretto contatto con la natura, fare attività fisica, immergersi nel silenzio, rilassarsi, ritrovare l'equilibrio interiore: sono questi gli obiettivi perseguiti dal progetto di sostegno alla salute sviluppato intorno alla Cascata di Parcines. In collaborazione con guide escursionistiche, esperti di climatoterapia, trainer del benessere e medici, è stata elaborata un'offerta ricca e variegata, che consente di toccare con mano e sperimentare sulla propria pelle la forza curativa della cascata e i benefici della natura di Parcines nell'ambito di un'esperienza multisensoriale.

## **Dai bagni curativi nel bosco alle escursioni notturne**

La natura di Parcines è una fonte inesauribile di energia, pace e relax. Mediante il rilassamento, esercizi di percezione e svariate esperienze che consentono di addentrarsi nella natura, la quotidianità scivola in secondo piano, cedendo il passo a nuove prospettive e ritemperando corpo e mente.

I “bagni nel bosco” sono, in primis, escursioni meditative ed esperienze naturali consapevoli: la permanenza nell’ambiente boschivo consente di allentare le tensioni e rinvigorire cuore e psiche. Quello che in Giappone è ormai da tempo un metodo di promozione della salute riconosciuto ufficialmente, ora viene sperimentato, in forma guidata, anche nei boschi di Parcines.

Un’esperienza straordinaria, all’insegna dell’esaltazione dei sensi, è quella offerta dalle escursioni notturne alla Cascata di Parcines. Camminando nell’oscurità, i sensi si acuiscono, dando vita a un singolare connubio di relax ed eccitazione, a un percorso spirituale, autentico e profondamente ancorato al territorio, che conduce alla pace e alla distensione di corpo e mente.

La forza dell’acqua e la sua efficacia curativa sono invece il cuore pulsante delle escursioni Kneipp, che conducono a passi leggeri lungo idilliaci corsi d’acqua, fornendo indicazioni e consigli pratici sugli ancestrali insegnamenti del parroco Kneipp.

Oltre all’acqua, l’aria (fresca), il vento e il sole costituiscono gli elementi climatici più importanti in termini di benessere. La cristallina aria di montagna e il tranquillizzante scrosciare della cascata favoriscono il raggiungimento di un equilibrio fisico e spirituale. Tale esperienza si rivela particolarmente suggestiva nell’ambito della climatoterapia: con la guida e l’assistenza di terapeuti esperti, le cure nei pressi della Cascata di Parcines sono particolarmente efficaci in caso di patologie croniche della pelle e delle vie respiratorie, disturbi metabolici, depressione stagionale e patologie cardiocircolatorie.

## **Alimentazione consapevole, per la gioia dei sensi e del palato**

In un’ottica di prevenzione e tutela della salute, anche l’alimentazione gioca un ruolo cruciale. E non potrebbe essere altrimenti: una dieta bilanciata e variegata è la chiave per una vita sana e lunga, nonché un aspetto tenuto debitamente in considerazione nell’elaborazione dell’offerta curativa di Parcines.

Slow food, un cambio di mentalità in direzione di una maggior regionalità, prodotti sostenibili e lentezza del gusto: una tendenza che, da sempre, a Parcines, plasma la cultura della quotidianità e viene degnamente celebrata nei ristoranti tradizionali, nelle trattorie e nelle locande. Prodotti autoctoni, ricette tramandate di generazione in generazione e il gustoso connubio tra ingredienti alpini e accenti mediterranei aprono le porte a una nuova creatività culinaria, incentrata su piatti sani e leggeri, punto di partenza per un ritrovato benessere e inesauribile fonte di ispirazione.

La qualità dei prodotti locali è straordinaria: masi contadini, tenute vinicole e malghe offrono la possibilità di effettuare acquisti direttamente in loco, organizzano visite guidate e consentono di osservare da vicino i processi di preparazione.

Anche le escursioni guidate dedicate al tema delle erbe selvatiche e curative sono parte integrante della locale offerta di benessere. Nell’ambito di gustose passeggiate tra i boschi e i prati di Parcines, gli esperti di erbe aromatiche trasmettono il loro sapere e svelano interessanti curiosità, illustrando il potere curativo delle piante selvatiche, un autentico arricchimento non solo in termini culinari, ma anche per la nostra salute.

## La salute che viene dalla natura, senza ricette ed effetti collaterali

Accanto alle attività offerte, è possibile anche sottoporsi a un check-up, volto a definire il proprio stato di salute. Oltre ad anamnesi, esami di laboratorio e test funzionali, il controllo, proposto sotto forma di pacchetto base o premium, comprende anche l'elaborazione di un programma escursionistico e di training individuale con una miscela ben dosata di natura, attività fisica e relax.

Ospiti e abitanti sono invitati a scoprire la variegata offerta di salute e benessere della località di villeggiatura di Parcines, attingendo a piene mani da una natura straordinariamente benefica, baciata dal sole e caratterizzata da un clima ideale. Con le sue risorse naturali, un'imponente cascata dal salutare microclima e la molteplicità di attività per gli amanti del relax e del dinamismo, Parcines ha dato vita a un progetto che guarda al futuro e che non solo apre le porte alla prevenzione e alla promozione della salute, ma che contribuisce anche, come ampiamente dimostrato, al benessere di corpo e anima.

