



Benessere e longevità al centro del Fiemme Wellness Community Summit 2025

Oggi non basta vivere di più: serve vivere bene, ogni giorno. È il concetto di “salute cronica”, emerso dal **Fiemme Wellness Community Summit**: evento di cui **Fiemme Tremila** è partner e che fa della Val di Fiemme la prima comunità del benessere delle Alpi.

Tra gli ospiti della seconda edizione – il 19 settembre 2025, a Cavalese (TN) – il professor **Luigi Fontana**, direttore scientifico del programma CPC RPA Health for Life dell'Università di Sydney. Uno dei massimi esperti di longevità al mondo, che ha individuato nella riduzione del **divario tra *lifespan* (la durata della vita) e *healthspan* (il tempo che si vive in salute)** la vera sfida del benessere oggi. Vivere fino a 120 anni, ma in forma come a 50. Grazie alla medicina più efficace che si ha a disposizione: uno stile di vita sano, fatto di cibo genuino, esercizio fisico, sonno e allenamento cognitivo.

Una rivoluzione gentile, che sposta il baricentro della salute dalla cura alla prevenzione. E che trova in Val di Fiemme un laboratorio tangibile di sperimentazione, un **modello di benessere esportabile**. Lo ha confermato **Matteo Mazziotta, dirigente di ricerca all'ISTAT**: la qualità della vita è un fatto misurabile, sostiene, che in questo territorio si concretizza in un indice di fragilità comunale bassissimo, un capitale sociale solido, un'economia vivace e performance ambientali da primato.

C'è un luogo, più di ogni altro, che incide sul benessere della persona: la casa. Tra casa e lavoro, trascorriamo oltre il 90% del nostro tempo in ambienti chiusi, dove l'inquinamento può essere fino a cinque volte superiore a quello esterno. E se salute e longevità si giocano molto tra le mura domestiche, diventa fondamentale conoscere e scegliere con consapevolezza i materiali tra cui abitiamo. A partire dai più rilevanti, come il pavimento: la superficie più estesa, la pelle della nostra abitazione, con cui siamo quotidianamente a contatto. E che ogni giorno continua a emettere nell'aria sostanze che possono essere nocive, innocue o benefiche.

Per questo, nel 2017, abbiamo deciso di verificare scientificamente le emissioni dei nostri prodotti, affidando l'analisi al CNR-IBE, il più autorevole istituto italiano nel settore foresta-legno. Dopo 18 mesi di ricerca, la conferma: grazie al trattamento Fiemme Tremila BioPlus®, i VOC emessi dalle nostre superfici non sono né nocivi né innocui. **Sono benefici: capaci di migliorare la qualità dell'aria indoor.** Perché si tratta di sostanze, come l'a-pinene e il limonene, che si respirano in un **bosco incontaminato**.

Scegliere il legno biocompatibile significa quindi fare un'**esperienza quotidiana di Forest Bathing domestico**, portando il bosco in casa come alleato prezioso di una migliore qualità della vita.

Ricordando anche che camminare a piedi nudi sul legno naturale **stimola la propriocezione** e migliora la stabilità e la flessibilità del corpo. Un beneficio che non riguarda solo la postura, ma la **salute complessiva** e la **longevità attiva**. Che non è solo un traguardo biologico, ma un modo di vivere da coltivare passo dopo passo, su un pavimento che respira insieme a noi.