



Val di Fiemme: la comunità del benessere tra natura, sport e innovazione

Il comprensorio fiemmeso è un modello di benessere e accessibilità tra sport inclusivi, piste ciclabili panoramiche e natura incontaminata, per vivere la montagna senza limiti

La Val di Fiemme incanta sin dal primo istante, quando lo sguardo si posa sulle maestose Dolomiti, i fitti boschi di abeti rossi, i pascoli verdi e i corsi d'acqua cristallini che scandiscono il paesaggio.

Qui si respira un'armonia rara, quella di una comunità che da secoli sa prendersi cura del proprio territorio e dei suoi ospiti. I **prodotti locali generano valore**, raccontano identità da preservare e valorizzare, e ogni angolo della valle diventa un invito a **vivere il benessere come esperienza condivisa**.

Oltre a rappresentare una destinazione turistica, la **Val di Fiemme** è un laboratorio alpino del benessere, dove salute, economia, cultura, turismo e natura si intrecciano. Proprio qui, infatti, nel 2024, è nata la **Fiemme Wellness Community**, prima comunità del benessere delle Alpi, con l'obiettivo di lasciare un'eredità concreta di innovazione e qualità della vita, anche in vista delle Olimpiadi Milano-Cortina 2026.



La Fiemme Wellness Community è la prima comunità del benessere delle Alpi (Foto © Gaia Panozzo).

La Magnifica Comunità di Fiemme: custode di ambiente e tradizione

In Val di Fiemme il legame tra natura e persone ha radici profonde. Già dall'anno 1111 d.C., la [Magnifica Comunità di Fiemme](#) gestisce in maniera collettiva boschi e patrimoni immobiliari, garantendo un equilibrio tra uso e tutela. Si parla di circa 12.000 ettari di foreste certificate FSC® e PEFC, curate con rispetto e attenzione.

Questa gestione secolare non solo ha preservato l'ambiente ma ha dato vita a un modello di sostenibilità comunitaria che unisce patrimonio naturale, cultura e identità. Il **Palazzo della Magnifica Comunità** a Cavalese (TN), con i suoi affreschi rinascimentali e la collezione della **Scuola pittorica di Fiemme**, rappresenta il cuore culturale e simbolico di un territorio che da

sempre considera il benessere dell'ambiente come parte integrante di quello delle persone.



Il Palazzo della Magnifica Comunità a Cavalese (Foto © Sara Panizzon).

La Fiemme Wellness Community e il Summit

Questa storica sensibilità ha trovato nuova espressione con la nascita della **Fiemme Wellness Community**, il primo progetto in Italia che ha trasformato un territorio alpino in una comunità del benessere diffuso.

Il **Dolomiti Wellness Community Summit**, l'evento coordinato dal suo ideatore **Luigi Angelini**, anche quest'anno al PalaFiemme di Cavalese ha offerto riflessioni e idee su come la valle sia divenuta un osservatorio privilegiato sui temi della salute, della longevità e dell'innovazione sociale e turistica.



Un momento del Dolomiti Wellness Community Summit (Foto © Sara Panizzon).

Al centro del convegno 2025 la visione del professor **Luigi Fontana**, direttore del programma **Health for Life** dell'Università di Sydney, ha lanciato una sfida affascinante: «*Vivere fino a 120 anni con la salute dei 50*».

La sua riflessione ha ribaltato il concetto tradizionale di medicina, spostando l'attenzione dalla cura alla prevenzione. «*L'80% delle malattie cardiovascolari e il 40% dei tumori sono prevenibili. La vera medicina è quella che assumiamo ogni giorno: cibo sano, movimento costante, pensieri positivi*», ha ricordato Fontana, sottolineando come longevità e salute dipendano da un insieme di fattori interconnessi.

Il professore ha insistito sull'importanza di mantenere una **bassa circonferenza vita per ridurre infiammazioni croniche e rischi metabolici**, e sull'attività fisica come "medicina quotidiana", capace di contrastare il grasso viscerale e prevenire patologie degenerative. Una visione che, se adottata collettivamente, può trasformarsi in un vero e proprio investimento sociale, con benefici per tutta la comunità.



Secondo il professor Luigi Fontana il 40% dei tumori sono prevenibili con cibo sano e movimento (Foto © Sara Panizzon).

A rafforzare questo quadro sono arrivati i dati presentati da **Matteo Mazziotta**, direttore centrale di [Istat](#), che hanno mostrato come la **Val di Fiemme sia un'eccellenza**: bassi indici di fragilità comunale, solido capitale sociale, economia vivace e performance ambientali da primato. Non solo statistiche, ma strumenti di conoscenza utili a disegnare politiche future consapevoli e inclusive.

L'evento ha così dimostrato che la valle non è solo un luogo di turismo, ma un laboratorio a cielo aperto dove cittadini, imprese e istituzioni collaborano per creare un modello di benessere esportabile e replicabile.

Aziende virtuose: economia e benessere camminano insieme

La forza di questo modello risiede anche nel **tessuto produttivo locale**. Qui hanno radici aziende che hanno saputo farsi ambasciatrici del benessere nel mondo come **Starpool**, eccellenza internazionale nel settore wellness, che unisce ricerca scientifica e cultura del benessere, **La Sportiva**, marchio dell'outdoor che veste generazioni di atleti e amanti della montagna, il **Pastificio Felicetti**, simbolo di qualità nel food apprezzato dai migliori chef e dai consumatori più attenti, e **Fiemme Tremila** che da 30 anni produce pavimenti e arredi in legno biocompatibili.

Accanto a queste realtà industriali, anche le **Casse Rurali Trentine** e **Itas** sostengono il progetto. Tutto ciò dimostra che qui il concetto di benessere non è un lusso ma un valore economico concreto, capace di generare lavoro, attrarre talenti e turisti consapevoli.

Sport inclusivo: la montagna senza limiti

Il benessere in Val di Fiemme è anche sinonimo di sport e accessibilità. Con il progetto “**Fiemme e Cembra, la montagna senza limiti**”, realizzato con il contributo della **Presidenza del Consiglio dei ministri** e del **Ministro per le disabilità**, la valle ha reso le esperienze sportive fruibili a chiunque.

Dalle bici elettriche speciali alle carrozzine fuoristrada, dalle attrezzature come la **Magic Mobility Extreme** e la joelette fino alla suggestiva esperienza dell'**Ice Glide**, una slitta per pattinare sul ghiaccio con la carrozzina, oggi le due valli offrono strumenti innovativi per vivere la montagna in modo nuovo.



Le speciali bici elettriche e le carrozzine fuoristrada (Foto © Sara Panizzon).

«Non si tratta di ausili per disabili, ma di strumenti per vivere la montagna in modo diverso» spiega il direttore APT **Giancarlo Cescatti**. «Se siamo riusciti a rendere le nostre valli più accoglienti e accessibili – aggiunge il presidente dell'APT Fiemme e Cembra, **Paolo Gilmozzi** – lo dobbiamo soprattutto alle associazioni come SportAbili e Fiemme e Fassa Sport Inclusivo, da anni impegnate nel promuovere lo sport come esperienza senza barriere

».



Altri strumenti per vivere lo sport senza barriere (Foto © Sara Panizzon).

Accessibilità vuol dire anche facilità nel visualizzare la disponibilità degli ausili e prenotarli attraverso il [sito dell'Azienda per il Turismo](#) per essere poi ritirati presso il punto di noleggio **Localmotion** di Predazzo o, nel caso dell'ice glide, allo Stadio del ghiaccio di Cavalese.

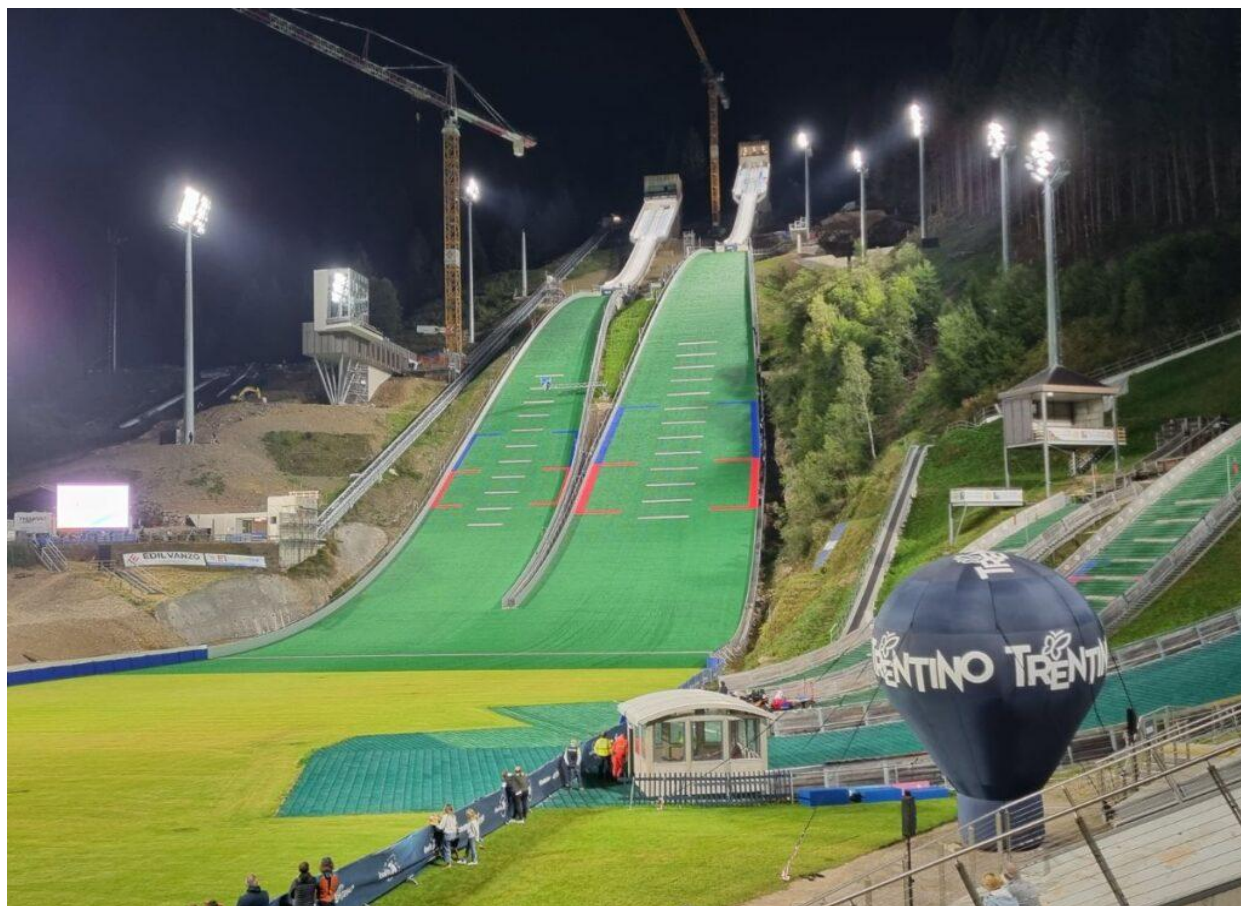
La pista ciclabile delle Dolomiti di Fiemme e Fassa

Un altro esempio concreto di inclusione è rappresentato dalla **pista ciclabile delle Dolomiti di Fiemme e Fassa**, un tracciato di 48 km che collega le due valli lungo le rive del torrente Avisio. Percorribile anche con gli ausili e i mezzi dedicati alle persone con disabilità, la ciclabile è un itinerario cicloturistico immerso nella natura più autentica, tra prati e masi, che unisce **Molina di Fiemme** ad **Alba di Canazei**. Con un tempo medio di percorrenza di 3-4 ore e un grado di difficoltà accessibile anche alle famiglie, il percorso può essere affrontato in entrambe le direzioni, scegliendo tra la salita o la più dolce discesa. Inoltre, è collegato ad altri due itinerari di grande richiamo: la Sella Ronda e la ciclabile Bolzano-Ferrara.



La pista ciclabile delle Dolomiti di Fiemme e Fassa è un tracciato di 48 km (Foto © Sara Panizzon).

La **Val di Fiemme**, inoltre, è l'unico territorio del Trentino che **ospiterà le competizioni olimpiche** : qui si terranno le gare delle varie specialità dello sci nordico e del salto dal trampolino che porteranno all'assegnazione delle medaglie.



Il trampolino dove si terranno le competizioni olimpiche (Foto © Sara Panizzon).

Benessere nella natura: forest bathing, yoga e grounding

Accanto alla dimensione sportiva, la valle offre anche **esperienze di benessere lento e sensoriale**, che puntano alla riconnessione con la natura. Il **forest bathing**, ispirato alla tradizione giapponese dello shinrin-yoku, invita a immergersi nei boschi per ritrovare calma e ridurre lo stress. Pratiche come lo **yoga** all'alba, la meditazione in radura e il grounding, il risveglio sensoriale a contatto con la terra, guidate da **Katia Nicoletti** di www.ritornoalleradici.it, completano un'offerta turistica che trasforma i boschi in spazi terapeutici all'aperto per rigenerare corpo e mente.



Esperienze di benessere nella natura (Foto © Sara Panizzon).

Il benessere come bene collettivo

La Val di Fiemme dimostra così che il benessere è un patrimonio collettivo costruito ogni giorno attraverso la cura del territorio, l'innovazione sociale, la sostenibilità economica e l'inclusione. Questa valle racconta un modello che può diventare ispirazione per altri territori. Un luogo dove la salute delle persone e quella dell'ambiente procedono insieme, in un circolo virtuoso di cura reciproca che fa della Val di Fiemme non solo una meta turistica, ma un laboratorio vivo di futuro.

Per maggiori informazioni: www.visitfiemme.it

Data di creazione

07/10/2025

Autore

sara-panizzon