

## 10. L'Italia centrale

### Sono le regioni di cerniera tra Nord e Sud

**Toscana, Marche, Umbria, Lazio e Abruzzo** uniscono, al paesaggio molto vario, con alternanza di montagne, pianure e colline, un clima più mite e una vegetazione tipica delle zone affacciate sul Mediterraneo.

Comprese tra il Mar Tirreno e il Mar Adriatico, sono percorse a nord dalla catena delle **Alpi Apuane**, alta quasi 2000 m, dall'**Appennino Settentrionale** o **Tosco-Emiliano** e da quello **Umbro-Marchigiano**, la cui cima più alta si trova nei **Monti Sibillini** (Monte Vettore); in Abruzzo si trovano le cime più elevate dell'Appennino: il massiccio del **Gran Sasso**, **La Maiella** e il **Monte Velino**. Fra l'Appennino e le coste si estendono ampi sistemi collinari come le **Colline del Chianti**, le **Colline Metallifere** e il monte **Amiata**, in Toscana, i **Colli Albani**, di origine vulcanica, i **monti Sabatini** e i **monti Cimini** in Lazio.

Le pianure più grandi sono il **Valdarno**, la **Versilia** e la **Maremma**, in Toscana, l'**Agro Romano** e l'**Agro Pontino**, aree un tempo paludose poi bonificate, in Lazio.

### I corsi d'acqua sono brevi e pochi i laghi

I fiumi principali sono quelli che sfociano nel Mar Tirreno: l'**Arno**, che attraversa Firenze e Pisa, il **Magra**, il **Serchio**, l'**Ombrone** e soprattutto il **Tevere**, terzo fiume italiano per lunghezza (405 km) e il maggiore dell'Italia peninsulare: scorre nella Val Tiberina, riceve le acque di vari affluenti e attraversa il Lazio per circa 200 km fino a Roma, piegando poi verso il mare.

I fiumi del versante adriatico sono più brevi e spesso a regime torrentizio. Ricordiamo il **Metauro**, l'**Esino**, il **Tronto**, il **Pescara**, che nasce dal Gran Sasso e percorre la conca dell'Aquila, e il **Sangro**.

I laghi sono pochi: il principale è il **Trasimeno**, il più vasto dell'Italia peninsulare (128 km<sup>2</sup>), malgrado non superi i 7 m di profondità; ricordiamo anche quello di **Pilato**, sui Monti Sibillini, e in Lazio il **lago di Bolsena**, il **lago di Vico**, il **lago di Bracciano**, il **lago di Albano** e il piccolo **lago di Nemi**, tutti di origine vulcanica. Il **lago di Campotosto**, a nord-ovest del Gran Sasso, è il più capiente bacino artificiale d'Italia.

## Lo sviluppo costiero è molto diversificato

Tutte queste Regioni, tranne l'Umbria, hanno **lunghi tratti costieri**. Le coste tirreniche, dal nord fino a Livorno, sono basse, con spiagge sabbiose; più a sud, si alternano tratti rocciosi e sabbiosi, interrotti da vari promontori: quello di **Piombino**, quello del **Monte Argentario**, che racchiude la **Laguna di Orbetello** entro due cordoni sabbiosi, **Capo Linaro**, **Gaeta** e il monte **Circeo**. Lungo l'Agro Pontino, la costa è sbarrata da linee di dune e si incontrano lagune e acquitrini, residuo di antiche paludi.

Nel Mar Tirreno si trovano l'**Arcipelago Toscano** con l'isola d'**Elba**, terza d'Italia per grandezza, e le **Isole Ponziane** (Ponza, Ventotene e Palmarola). Le coste adriatiche sono basse e sabbiose, interrotte dal promontorio del **Monte Conero**, uno sperone roccioso con spettacolari falesie a picco sul mare.

## Clima e ambienti sono molto vari

In Italia centrale si distinguono due diverse aree climatiche: **una interna**, lungo l'arco appenninico, con estati fresche e inverni rigidi e nevosi, e l'altra, **verso le coste**, dove le estati sono calde e ventilate, gli inverni miti e la vegetazione è di tipo mediterraneo.