

Perché camminare nei boschi riduce l'ansia: lo spiega un nuovo studio italiano

Secondo un recente [studio](#), condotto da un gruppo di ricercatori dell'Istituto per la bioeconomia del Consiglio nazionale delle ricerche di Firenze (Cnr-Ibe), respirare "l'aria della foresta" **consente di ridurre significativamente gli stati d'ansia**. L'analisi, condotta in diversi siti italiani tra montagna, collina e parchi urbani, ha permesso di quantificare l'effetto dei monoterpeni, componenti profumati degli oli essenziali emessi dalle piante, sulla riduzione di alcuni tra i più comuni sintomi dell'ansia. Nel dettaglio, è stato evidenziato e isolato l'effetto specifico del respirare queste sostanze, identificando non solo le soglie di esposizione, ma, per la prima volta, **anche la correlazione con la quantità di monoterpeni inalati**. Per fare ciò sono stati raccolti i dati di 505 soggetti che hanno partecipato a 39 sessioni di terapia forestale strutturate in altrettante località italiane. La concentrazione delle sostanze target nell'aria è stata misurata in ogni sito e, per misurare l'ansia, ai partecipanti è stato chiesto di compilare dei questionari prima e dopo le sessioni.

La ricerca, pubblicata sull'*International Journal of Environmental Research and Public Health*, deriva da una fruttuosa cooperazione multidisciplinare. Nasce infatti anche dalla collaborazione tra il Club Alpino Italiano, le Università di Parma e Firenze, l'Azienda unità sanitaria locale di Reggio Emilia e il Centro di riferimento regionale per la fitoterapia di Firenze. Gli scienziati, nel corso delle attività svolte nel 2021 e nel 2022, si sono focalizzati in particolare sull'esposizione all' α -pinene, una sostanza rilasciata da molte specie di conifere, soprattutto quelle del genere *Pinus*. «Oltre una data soglia di concentrazione di monoterpeni totali o anche del solo α -pinene - hanno spiegato i ricercatori - i sintomi di ansia diminuiscono a prescindere da tutti gli altri parametri, sia ambientali che individuali, e poiché questi composti sono emessi dalle piante, possiamo ora assegnare un valore terapeutico specifico a ogni sito verde, anche condizionato alla frequentazione in momenti diversi dell'anno e del giorno. Ad esempio, i monoterpeni sono risultati molto più abbondanti nelle foreste remote che nei parchi urbani, sebbene con un notevole grado di variabilità».

Lo studio ha inoltre adottato un metodo statistico avanzato in uso nella ricerca clinica, il quale ha permesso di definire criteri oggettivi per individuare e qualificare 'stazioni di terapia forestale' utili per prestazioni di livello clinico. Poiché la connessione tra stati di ansia e rischio cardiovascolare è ormai appurata, i risultati dello studio **assumono infatti un valore anche in ambito patologico**. Un'ulteriore tassello a sostegno dei benefici della natura sulla salute psicofisica delle persone. Un'altra [ricerca](#) ha recentemente già associato quanto visitare periodicamente parchi, giardini comunali ed altri spazi verdi urbani consenta di ridurre l'uso di farmaci per l'ansia, l'insonnia, la depressione, l'ipertensione e l'asma da parte degli abitanti delle città. Visitare queste aree verdi tre o quattro volte alla settimana riduce di un terzo la possibilità di ricorrere a farmaci per problemi di salute mentale o per l'ipertensione e di circa un quarto per quelli per l'asma. I risultati, nel

Perché camminare nei boschi riduce l'ansia: lo spiega un nuovo studio italiano

complesso, **rafforzano l'importanza di un accesso adeguato agli spazi verdi**, il quale, ad oggi, tende a essere però ancora iniquo, con le comunità più povere che spesso hanno meno opportunità di vivere la natura.

[di Simone Valeri]