

Al posto delle pillole, una bella **passeggiata**. Camminare fa bene, e farlo nei **boschi** anche di più, tanto che, se tutto andrà come dovrebbe, tra qualche tempo in Italia un medico potrà **prescrivere** una “terapia forestale” ai propri pazienti. La dottoressa Tania Re, antropologa, psicoterapeuta e socia fondatrice della cattedra UNESCO Salute, Antropologia, Biosfera e Sistemi di cura presso l’Università di Genova, insieme al CNR (Consiglio Nazionale della Ricerca) e al CAI (Club Alpino Italiano) sta seguendo il progetto che sta portando questa forma di benessere in diverse Regioni italiane con delle sessioni sperimentali pratiche, ideate per raccogliere i **dati** che saranno necessari a validare questa terapia innovativa, e farla rientrare nei LEA, i livelli essenziali di assistenza che il nostro servizio sanitario nazionale è tenuto a fornire a tutti cittadini che ne possano avere bisogno.

«Con il CNR e il supporto del CAI abbiamo condotto la più grande campagna sperimentale di terapia forestale al mondo, coinvolgendo più di 3mila persone in tutta Italia in 70 siti diversi, dal Friuli Venezia Giulia fino alla Sicilia», sottolinea Francesco Meneguzzo, primo ricercatore dell’Istituto di Bioeconomia del CNR, di cui è primo ricercatore. «In questo momento è in corso una sperimentazione in Regione Toscana, a Cecina, con le donne affette da fibromialgia, con un protocollo che viene applicato, mentre un’altra è stata ad esempio condotta in Abruzzo sulle donne affette da carcinoma mammario», racconta la dottoressa Re che spiega: «Sul tema c’è anche un nostro [studio scientifico](#), per ora in fase di pre-stampa, dal quale si evince che la presenza di un operatore sanitario che guida il gruppo, offre benefici per la salute mentale a breve termine significativamente maggiori rispetto a un’equivalente immersione nella foresta».

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato i **benefici** delle foreste sulla salute, sia in termini preventivi che curativi, facendo riferimento nella maggior parte dei casi alla frequentazione libera o a passeggiate in questi ambienti, che prendono il nome di “**immersione forestale**”. Il “**bagno di foresta**” (*forest bathing*, dal giapponese *Shinrin-Yoku*) rappresenta un’evoluzione di questa pratica e consiste in brevi passeggiate o attività rilassanti organizzate. La “**terapia forestale**” è una forma ancora più strutturata, che prevede percorsi guidati con tappe specifiche dedicate a pratiche come camminata consapevole, meditazione, respirazione, yoga o attività manuali, spesso integrata con approcci psicoterapeutici e sviluppata attraverso programmi continuativi, che garantiscono i maggiori benefici per la salute.

Come spiega un libro [pubblicato](#) proprio da CNR sul tema, «i benefici sono prima di tutto **psicologici** (processi mentali, stress, ansia ed emozioni), riferiti ai processi cognitivi, alla vita sociale (abilità, interazioni, comportamenti e stili di vita) e al benessere spirituale. Sul lato fisiologico, effetti molto significativi sono stati osservati rispetto al miglioramento delle funzioni cardiovascolari e degli indici emodinamici, neuroendocrini, metabolici, immunitari,

infiammatori e ossidativi». Meneguzzo sul tema aggiunge che: «Abbiamo trovato risultati importantissimi e originali, come gli effetti benefici degli oli essenziali delle piante sull'ansia e sull'asma infantile e adolescenziale». A livello di sistema possono invece tradursi in un **nuovo approccio alla salute** con un grande risparmio economico del sistema sanitario. Meneguzzo spiega infatti che: «Di recente abbiamo calcolato il valore economico preciso di questa terapia che sta tra 3500 e 9500 euro l'anno a persona per un programma di 25 sessioni l'anno. Questo significa che non solo è efficace, è anche molto economica e può essere adottata in modo vantaggioso dal Sistema Sanitario Nazionale e da quelli regionali». Nella pubblicazione del CNR spiegano i vari effetti positivi sulla salute: «Aiuta le **difese immunitarie**, riduce lo **stress**, diminuisce la pressione sanguigna, migliora lo stato d'animo e induce rilassamento. Trascorrere almeno 120 minuti alla settimana in natura, anche non consecutivamente, è stato associato con una probabilità significativamente maggiore di buona salute o di benessere, indipendentemente dalle caratteristiche dei soggetti, inclusi anziani e coloro che sono affetti da patologie croniche. In certi paesi asiatici quali Giappone, Corea del Sud, Taiwan e Cina, le pratiche di bagno di foresta e terapia forestale sono da tempo particolarmente diffuse, godono di un ruolo riconosciuto nell'ambito della prevenzione medica e sono praticate per migliorare la salute fisica e mentale e come rimedio allo stress».

Gli effetti benefici della terapia forestale sono dovuti alla combinazione di attività rilassanti, esercizi leggeri e mirati, e alla **naturale atmosfera** terapeutica della foresta, perché le piante emanano molecole invisibili, che noi inaliamo senza accorgercene. Si tratta dei cosiddetti composti organici volatili (COV), tra i quali i principali sono i terpeni (come ad esempio il limonene, il pinene e il mircene), che possono avere un'azione antiossidante, antinfiammatoria e balsamica sulle vie respiratorie, oltre all'effetto benefico di alcuni di essi in termini di rilassamento psico-fisico, performance cognitiva e tono dell'umore.



Mario Catania

Giornalista professionista dal 2011, si occupa di inchieste, reportage e attualità. Ha lavorato per la carta stampata, per l'online e come videoreporter, spaziando dalla cronaca alla politica e tematiche ambientali. Autore di libri e saggi, per *L'Indipendente* coordina i lavori del mensile.

Terapia forestale: il bosco come medicina

