

I risultati di uno studio rivelano le potenzialità della natura contro ansia e depressione

Chi ha un weekend libero, un'auto e la sicurezza di sapersi muovere in un bosco, oggi può trarre beneficio per la propria patologia mentale camminando in natura. Chi non ha nessuna di queste tre cose resta in lista d'attesa, o rinuncia. È il paradosso che un nuovo rapporto pubblicato su *Communications Health*, rivista del gruppo *Nature*, mette nero su bianco: in Australia, il caso preso a modello dagli autori, la metà di chi soffre di ansia o depressione non riceve alcuna cura, sottolineano i dieci autori tra i quali c'è Ralf Buckley, tra i ricercatori più citati al mondo sul rapporto tra natura e salute mentale.

Le cure ufficiali, riportano, non prescrivono la natura. E chi oggi la usa a scopo terapeutico lo fa perlopiù come scelta privata, fuori dal sistema sanitario, con mezzi e tempo propri, mentre secondo la ricerca la salute mentale è in declino a livello globale, con un **aumento** del 63% dell'ansia e del 26% della depressione negli ultimi 15 anni.

La tesi è disarmante nella sua semplicità: la natura fa bene alla mente, ma nessuno dei due sistemi oggi disponibili - le cure cliniche e i percorsi nel verde organizzati privatamente - la "somministra" a chi ne avrebbe bisogno. Le terapie cliniche tradizionali, sommerse dalla domanda crescente, arrivano solo ai casi più gravi e non prevedono quasi mai boschi e foreste. I percorsi nel verde organizzati privatamente restano invece accessibili solo a chi ha tempo, mezzi e voglia di pagarseli. Serve dunque, [scrivono gli autori](#), un **terzo modello**: pubblico, che coinvolga insieme parchi, scuola e trasporti. Lo stesso paper ricorda che i parchi nazionali generano già oggi oltre 5mila miliardi di dollari l'anno a livello globale attraverso i soli benefici sulla salute mentale dei visitatori, cinquecento volte i bilanci mondiali destinati alla loro gestione. Un investimento pubblico che aumenta le aree verdi, guide e infrastrutture, sostengono, si ripaga da solo in costi sanitari evitati.

Tra le fonti citate nel paper compare uno studio italiano uscito a novembre su *Behavioral Sciences*, firmato da Rosa Riveccio, Francesco Meneguzzo e colleghi, che ha messo a confronto due modalità di immersione nel bosco su 282 persone, in otto siti italiani: un percorso **guidato** verbalmente da un terapeuta, la [cosiddetta Terapia forestale](#) e uno **autogestito** con le stesse istruzioni lette su cartelli lungo il sentiero. Chi non ha un terapeuta a disposizione ottiene comunque un beneficio reale, ma misurabilmente inferiore: miglioramenti minori nell'ansia di stato, nell'autostima, nel disagio dell'umore complessivo. Tradotto in valore economico il beneficio annuo per persona delle sessioni guidate è risultato fino a 1,7 volte superiore a quello delle sessioni autogestite: tra 4.076 e 10.189 euro, contro 2.462-6.154 euro, a fronte di un costo del terapeuta di circa 500 euro l'anno a persona.

«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

I risultati di uno studio rivelano le potenzialità della natura contro
ansia e depressione

diversi, dal Friuli Venezia Giulia fino alla Sicilia», racconta Francesco Meneguzzo, primo ricercatore dell'Istituto di Bioeconomia del CNR, che ha seguito il progetto insieme all'antropologa e psicoterapeuta Tania Re, socia fondatrice della cattedra UNESCO Salute, Antropologia, Biosfera e Sistemi di cura dell'Università di Genova.

Non è una semplice **passeggiata**, ma un protocollo con tappe fisse, dedicate a camminata consapevole, respirazione, meditazione e attenzione. Il CNR [stima un risparmio](#), tra cure, ricoveri, farmaci e giorni di lavoro persi, compreso tra 35 e 95 milioni di euro l'anno, con un ritorno fino a venti volte l'investimento, se il Servizio sanitario nazionale adottasse la pratica su scala nazionale inserendo la Terapia forestale nei cosiddetti LEA (Livelli Essenziali di Assistenza), le prestazioni che il servizio sanitario è tenuto a garantire a tutti i cittadini gratuitamente o dietro pagamento del ticket.

La politica, nel frattempo, si è già mossa. Il 23 giugno il Consiglio metropolitano di Firenze ha approvato all'unanimità una mozione, proposta dal consigliere Andrea Tagliaferri, a sostegno di un **emendamento** al disegno di legge 287, in discussione al Senato, che integrerebbe i boschi terapeutici nei percorsi del Servizio sanitario nazionale nella legge dedicata all'esercizio fisico come strumento di prevenzione e terapia. «La salute delle persone e la tutela dell'ambiente possono procedere insieme», ha dichiarato.

Resta il nodo di partenza: senza trasporti e **organizzazione** finalizzata a portare le persone nel bosco, anche il protocollo più efficace rischia di restare inaccessibile. Il disegno di legge 287, del resto, dice molto sui tempi di questa partita: presentato in Senato nel novembre 2022, sottoscritto da tutti i partiti in commissione due anni dopo, oggi è ancora fermo lì, in attesa di essere discusso.



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.