



**Consiglio Nazionale
delle Ricerche
Istituto per la BioEconomia**

L'uso terapeutico della foresta è una nuova disciplina nata in Giappone oltre 40 anni fa e oggi in rapida espansione in tutto il mondo. In Italia viene studiata, da alcuni anni, dall'Istituto per la BioEconomia del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Ibe) insieme a importanti partner istituzionali quali il Crea (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria del Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste - Masaf), l'Istituto superiore di sanità, il Club Alpino Italiano (Cai) e numerose università.

Negli ultimi anni chi frequenta le foreste per passione, per lavoro, o per entrambi questi aspetti, non è potuto rimanere indifferente di fronte a nuovi termini entrati molto rapidamente nelle discussioni e nel dibattito: 'shinrin-yoku', 'forest bathing', 'bagni di foresta' e, appunto, 'terapia forestale'. Termini praticamente sconosciuti fino a pochi anni fa, che hanno portato con sé un modo differente di frequentare l'ambiente forestale: con finalità di benessere personale (bagno di foresta) o preventive e curative (terapia forestale).

I benefici per la salute umana

Da anni la scienza sta studiando i benefici degli ambienti forestali per la salute, con risultati spesso sorprendenti come quelli, coordinati dal Cnr-Ibe, pubblicati sulle riviste '*International Journal of Environmental Research and Public Health*' e '*Forests*'. In entrambi gli articoli si dimostra per la prima volta l'effetto specifico e significativo sulla salute generato da alcune sostanze emesse dalle piante in ambienti forestali rispetto a sintomi di ansia e di asma infantile. Queste sostanze sono i Cov - Composti organici volatili.

"I Cov sono particolari sostanze, chiamate metaboliti secondari, che vengono prodotti dalle piante e che espletano diversi ruoli nel ciclo di vita delle stesse, in particolare hanno funzioni protettive", spiega Federica Zabini, ricercatrice Cnr-Ibe e co-autrice degli studi citati. "La cosa interessante è che tali sostanze incidono anche sull'organismo umano, che si è evoluto a stretto contatto con gli ambienti forestali. In pratica, inalando queste sostanze, il nostro organismo ha 'imparato', nel tempo, a trarne dei benefici. Queste molecole organiche, molto leggere, hanno tutte la stessa formula chimica bruta, ma diverse conformazioni geometriche: ad ogni conformazione geometrica può corrispondere una particolare funzionalità specifica per la salute umana. I nostri lavori hanno dimostrato benefici diretti dell'inalazione dei monoterpeni in seguito a esposizioni di appena 3 ore (ansia) o di due settimane (asma)".

La sperimentazione condotta per il progetto For.Sa ha prodotto risultati originali e di grande rilievo. Durante ogni sessione sperimentale, parallelamente alla raccolta di dati e misurazioni ambientali (composizione biochimica dell'atmosfera, dati meteorologici, ecc.), i partecipanti sono stati guidati lungo percorsi, individuati secondo precisi protocolli e sollecitati, sotto la guida di psicologi o psicoterapeuti, a connettersi con l'ambiente attraverso i quattro sensi: vista, udito, tatto e olfatto.

"Le sessioni sperimentali di terapia forestale hanno evidenziato una significativa riduzione dell'ansia nei partecipanti, soprattutto nei percorsi più agevoli, che non richiedevano un particolare impegno fisico. Inoltre, la conduzione da parte di una psicologa, si è rivelata più efficace rispetto all'uso di cartelli indicatori", dichiara Francesco Meneguzzo, ricercatore Cnr-Ibe. "Grazie alle misurazioni ambientali da noi condotte, sono state rilevate alte concentrazioni di monoterpeni e bassi livelli di inquinanti nell'atmosfera, confermando il valore ambientale delle montagne fiorentine e del Parco nazionale delle montagne casentinesi per la salute umana".

La terapia forestale è stata, recentemente e per la prima volta, inclusa nel Programma delle medicine complementari del Servizio Sanitario Regionale della Toscana, primo caso in Italia.

La terapia forestale come valore socioeconomico

Terapia forestale significa anche economia, nonostante non venga naturale proporre questa associazione di termini. La salute è a tutti gli effetti un tema socio-economico, che coinvolge direttamente il benessere delle persone e i bilanci delle amministrazioni pubbliche. Ma ogni pratica di terapia forestale si innesta anche su un territorio, spesso rurale e montano, quindi spesso finanziariamente marginale, generando possibili interazioni di natura economica: richiesta di servizi di ospitalità ma anche nuove opportunità di lavoro in termini di predisposizione e manutenzione dei percorsi, organizzazione di sessioni di terapia con esperti e ricercatori.

Ufficio stampa Cnr: Anna Capasso, anna.capasso@cnr.it, **Responsabile:** Emanuele Guerrini, emanuele.guerrini@cnr.it, cell. 339.2108895; **Segreteria:** ufficiostampa@cnr.it, tel. 06.4993.3383 - P.le Aldo Moro 7, Roma.