

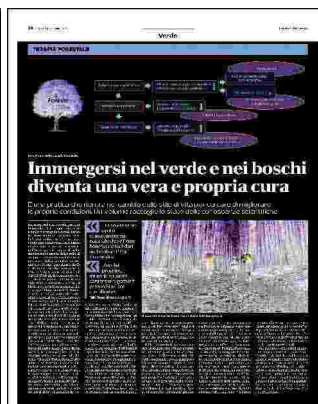


TERAPIA FORESTALE

A SPASSO NEI BOSCHI PER STARE MEGLIO

A PAGINA 26

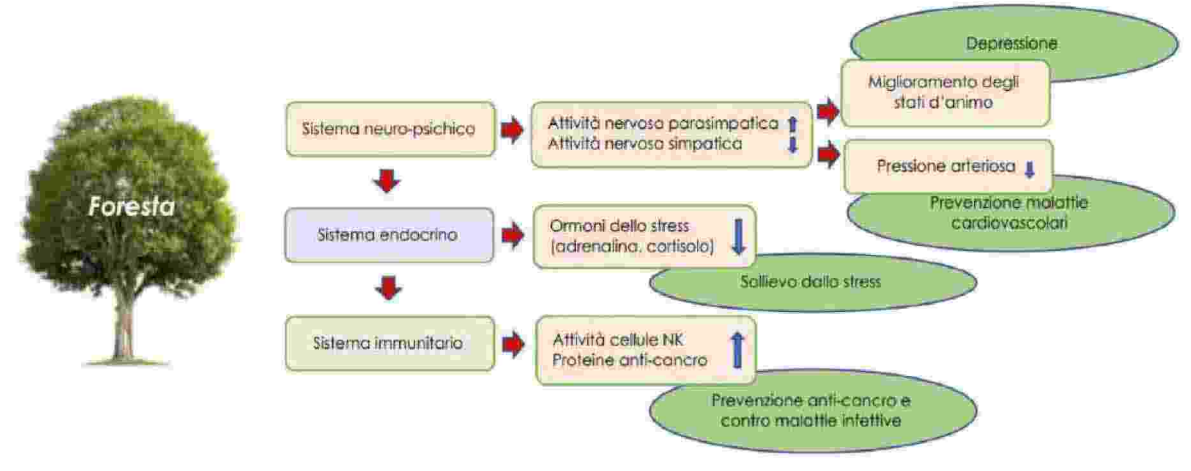
La "disciplina" è arrivata anche in Italia
Un intervento che considera l'esposizione al verde
in un modo per ritrovare il benessere



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

058509

TERAPIA FORESTALE



Lo schema della terapia forestale

Immergersi nel verde e nei boschi diventa una vera e propria cura

È una pratica che rientra nel cambio dello stile di vita per cercare di migliorare le proprie condizioni. Un volume raccoglie lo stato delle conoscenze scientifiche

Immergersi nei boschi può far bene alla salute. E può diventare una vera e propria terapia. Infatti, ormai anche in Italia è arrivata la "Terapia forestale", un intervento che considera l'esposizione al verde un modo per ritrovare il benessere. È una pratica che rientra nel cambio dello stile di vita per cercare di migliorare le proprie condizioni. Ed ecco perché un volume, pubblicato da Cnr Edizioni, frutto di un anno e mezzo di ricerca congiunta tra il Cai (Il Club alpino italiano), recepita e ampliata dal Comitato Scientifico Centrale (Cai-Csc), e l'Istituto per la BioEconomia del Consiglio Nazionale delle Ricerche (Cnr-Ibe), con la collaborazione scientifica del Cerfit presso Aou Careggi, per la prima volta ha raccolto in modo sistematico ed estende lo stato delle conoscenze scientifiche sulla Terapia Forestale. Una disciplina, questa, partita dall'Estremo oriente e ora diffusa in tutto il mondo, tanto da presentarsi, secondo i ricercatori, come strumento di medicina complementare a disposizione del Servizio sanitario nazionale. «Gli effetti benefici dell'esposizione agli ambienti forestali sulla salute psico-fisica sono noti da tempo, tanto che in Giappone l'immersione nella foresta (Shinrin-Yoku, da cui Forest bathing) è usata dagli anni Ottanta come strumento di medicina preventiva, con importanti funzioni rispetto a numerosi disturbi psicologici e fisiologici», spiega Federica Zabini di Cnr-Ibe, curatrice dell'opera - Il crescente interesse per l'uso in senso salutistico del patrimonio bo-

«Le foreste sono centri di aromaterapia naturale che offrono benefici consolidati sulla salute fisica e mentale»
 «Uno dei prossimi importanti passi sarà inviare pazienti presso Stazioni qualificate»
 Fabio Frenzuoli direttore del Cerfit



Una camminata nei boschi ha anche effetti terapeutici

schivo sta portando anche da noi alla diffusione di tante iniziative di immersione nelle foreste. Se è innegabile che passeggiare nei boschi, soprattutto se lontani da fonti inquinanti, abbia un effetto positivo, per parlare di "Terapia Forestale" come intervento a carattere preventivo e/o terapeutico è necessario un approccio rigoroso, che consideri i tanti fattori che contribuiscono all'efficacia della terapia. Tali fattori dipendono innanzitutto dalle caratteristiche delle aree prescelte e dai periodi stagionali e orari. Non tutti i boschi sono uguali, e gli esiti benefici della frequentazione forestale sono legati alle specie arboree presenti, all'esposizione e alle caratteristiche meteorologiche, alla concentrazione di composti bioattivi nell'aria forestale, che, inalati, esercitano attività antiossidanti,

antinfiammatorie e immunostimolanti. Per ottenere i migliori risultati, le sessioni di Terapia Forestale devono poi essere condotte da professionisti, secondo protocolli strutturati». Il libro intende fissare un quadro di riferimento di base a partire dal quale, grazie alla collaborazione con diversi soggetti a livello nazionale, poter giungere ad una definizione su base scientifica dei criteri di qualificazione dei siti adatti alla terapia forestale, anche in base ai relativi effetti psicologici e fisiologici misurati. «Dopo aver percorso a piedi centinaia di km nelle foreste appenniniche e alpine, dotati di un 'naso elettronico', abbiamo potuto

ricostruire la concentrazione nell'atmosfera forestale dei preziosi composti organici volatili emessi dalle piante, in funzione delle specie presenti, della stagione e dell'ora del giorno. Inoltre, abbiamo effettuato numerose sessioni di Terapia Forestale guidate da psicologi professionisti secondo un preciso protocollo, ottenendo risultati eccellenti in linea con altre esperienze condotte all'estero e anche superiori. Protocollo e risultati sono presentati e commentati in dettaglio in questo libro», sottolinea l'altro curatore dell'opera, Francesco Meneguzzo sempre del Cnr-Ibe e referente scientifico nazionale del Cai-Csc. «Siamo

pronti a fare ancora la nostra parte. Abbiamo già incluso la Terapia Forestale nel nostro Master in fitoterapia generale e clinica attivato dall'Università di Firenze», dichiara Fabio Frenzuoli, direttore del Cerfit. «Le foreste sono centri di aromaterapia naturale che offrono benefici consolidati sulla salute fisica e mentale, come abbiamo ampiamente documentato nel volume. Ora che il quadro scientifico è stato chiarito, anche grazie a quest'opera, uno dei prossimi importanti passi sarà inviare pazienti presso Stazioni qualificate e osservare i risultati: noi siamo molto fiduciosi», conclude Frenzuoli.

058509