

UOMO E NATURA

Il CNR studia da tempo questa antica disciplina che fa bene all'anima e al corpo sostenuta in Giappone dal ministero della Salute

Ansia e stress si curano tra i boschi

In Val di Susa arriva la terapia forestale

IL CASO

GIANNI GIACOMINO

Una camminata nel bosco di due ore può avere effetti benefici sul fisico e sulla mente che durano anche una settimana. E, più ci si immerge nel verde e ci si abbandona, lontano dal caos e dai rumori, più aumenta il benessere. Vedere per credere.

Lo confermano al rifugio Levi Molinari, in Alta Val di Susa, a circa 1.900 metri di quota, dove sta nascendo la prima stazione sperimentale di terapia forestale sulle Alpi del Cnr. Qui, qualche giorno fa, una sessantina di persone si sono immerse lungo i pendii montani di Exilles e Salbertrand. Per testare gli effetti benefici di questa antica disciplina che mette l'uomo a stretto contatto con la natura. Nei boschi pare che crescano le difese immunitarie, si riduca lo stress, diminuisca la pressione sanguigna e migliori lo stato d'animo.

«Lo attestano le evidenze scientifiche e anche i numeri, basti pensare che una pubblicazione sulla prestigiosa rivista scientifica *Nature* ha calcolato che, stando a quanto è accaduto nel 2019, la frequentazione libera delle fo-

5 mila

i miliardi di risparmio in cure generati dalla frequentazione libera delle foreste

reste significa un risparmio in cure per malattie di cinquemila miliardi, cioè l'8 per cento del pil mondiale. Capisco che sia una stima difficile da contabilizzare, ma questo dato è stato un punto sì volta incredibile», riflette Francesco Meneguzzo, ricercatore del Cnr e referente tecnico nazionale del Comitato scientifico centrale del Club Alpino Italiano. Che con la collega Federica Zabini ha scritto il volume *Terapia Forestale*, una collaborazione tra il Cai e il Cnr, insieme al Centro di riferimento per la Fitoterapia di Careggi. E che proprio al rifugio Levi Molinari ha avuto il suo battesimo.

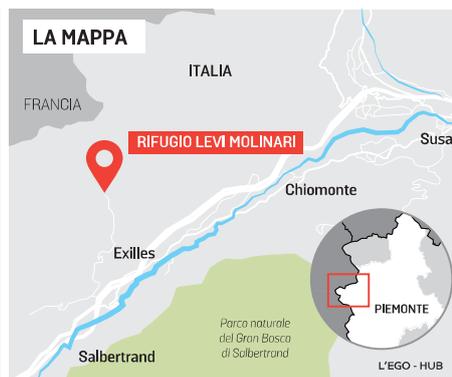
«È stata davvero un'esperienza emozionante per chi si è regalato il tempo di imparare a respirare con il ritmo del bosco e calibrare i passi nel rispetto della natura», ammettono Marco Pozzi e Tiziana Di Martino, i gestori del Levi-Molinari che sono anche guide ambientali ed escursionistiche.

Tra l'altro il ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali ha indicato la tera-



Al rifugio Levi Molinari, lungo i pendii montani di Exilles e Salbertrand, il Cnr ha trovato fra pinete, lariceti e corsi d'acqua che circondano la struttura del Cai, il luogo ideale per far nascere la prima stazione sperimentale delle Alpi di terapia forestale

ria forestale come un servizio socio culturale nella bozza della Strategia forestale 2020. Infatti il libro è frutto di un progetto a livello nazionale che vuole dimostrare i reali benefici di stare in mezzo alla boscaglia per l'uomo. Una disciplina importata dal Giappone e studiata dallo psicologo Francesco Becheri che collabora con l'Università di Tokyo e ha formato una trentina di accompagnatori dei Cai. Anche loro psicologi o psicoterapeuti che «accom-



pagnano» le persone tra lariceti e abeti.

«Il lockdown, con le persone costrette a stare chiuse in casa per mesi, hanno intaccato anche la tenuta e l'integri-

I TERPENI



I terpeni sono un gruppo di molecole aromatiche presenti in diverse piante, il loro ruolo primario è proteggerle da batteri, funghi e parassiti ma hanno potenziali effetti benefici sull'uomo

FRANCESCO MENEGUZZO
RICERCATORE DEL CNRGIOVANNI MARGHERITINI
COMITATO SCIENTIFICO
DEL CAI

Lungo l'itinerario ci si ferma per ascoltare i suoni del bosco toccare le cortecce e catturare gli odori

Stiamo organizzando più tappe per localizzare i siti adatti alla terapia che in Italia sono già una trentina

lo stress ossidativo dell'organismo».

Ma in concreto di che cosa si tratta? Il Cai contatta una serie di persone, associate o meno (i primi non pagano, gli altri devono sborsare 12 euro per l'assicurazione), che si ritrovano in uno dei 120 rifugi in «area forestale», compilano un questionario con domande sulle loro abitudini e aspettative e poi si incamminano lungo comodi itinerari nel verde. Ogni quarto d'ora marcia è prevista una sosta.

«Ognuno si concentra su un particolare, che può essere un albero e una pietra, per alcuni minuti, poi si riparte», spiega Meneguzzo -. Alla seconda sosta ci si ferma ad ascoltare i suoni della foresta, poi è la volta del tatto dove, per esempio, si tocca la cortecchia di una pianta. Quindi, dopo un altro quarto d'ora di marcia è la volta dell'olfatto che cattura gli odori dell'ambiente». Grazie ai terpeni, gli oli essenziali rilasciati da piante e alberi, il cortisolo crolla e con lui lo stress. Poi si ritorna in rifugio e si compi-

lo stress ossidativo dell'organismo».

«Da qui e, fino alla fine del 2022, verranno organizzate più tappe in diversi boschi italiani e, in tutto, saranno coinvolte circa 500 persone - rivela Giovanni Margheritini del Comitato scientifico del Cai - l'analisi del loro equilibrio psico-fisico ci servirà a capire l'effetto dei terpeni e a localizzare i siti adatti alla terapia che in Italia sono già una trentina». Dalle prime statistiche emerge che tra i partecipanti si è verificata una riduzione di ansia e ostilità fino all'80 per cento.

L'obiettivo - perfino dopo che le Nazioni Unite ritengono queste «immersioni nella natura» un toccasana per la ripresa dopo i mesi del lockdown - è quello di qualificare rifugi e sentieri, prevalentemente del Cai, quali Stazioni di Terapia Forestale, per costruire un'offerta diffusa su gran parte del territorio nazionale, pronta ad accogliere i nuovi «turisti della salute» e auspicabilmente i pazienti inviati dalle strutture del Servizio sanitario nazionale. —