

La Terapia Forestale in un libro

È uscito il volume che raccoglie le conoscenze scientifiche su questa disciplina, frutto di un anno e mezzo di ricerca di Cai e Cnr. Allo studio la qualifica di numerosi rifugi e sentieri come Stazioni di Terapia Forestale

Colmare, sulla base del rigore scientifico e dei contributi multidisciplinari di medici, biologi, forestali, fisici, psicologi e altri professionisti, una lacuna provvisoriamente occupata da iniziative diffuse e crescenti ma non sempre fondate su criteri oggettivi e standard verificabili. È questo l'intento del volume *Terapia Forestale*, frutto di un anno e mezzo di ricerca congiunta tra il Cai, per iniziativa del suo Comitato Scientifico Toscano (recepita e ampliata dal Comitato Scientifico Centrale) e l'Istituto per la BioEconomia del Consiglio Nazionale delle Ricerche (Cnr-Ibe), con la collaborazione scientifica del Cerfit presso Aou Careggi. Nel volume, edito da Cnr Edizioni, è raccolto per la prima volta in modo sistematico lo stato delle conoscenze scientifiche su questa disciplina. Partita dall'estremo oriente e ora diffusa in tutto il mondo, la Terapia Forestale si presenta a tutti gli effetti come strumento di Medicina Complementare a disposizione del Servizio Sanitario Nazionale. «Siamo partiti dalle funzioni fondamentali delle grandi foreste rispetto al sostentamento della vita umana sul pianeta (dalle malattie al clima) per passare, attraverso l'analisi del rapporto ancestrale con l'uomo, a esporre in dettaglio i risultati della ricerca scientifica rispetto ai benefici offerti dalla frequentazione dei boschi grazie alla mediazione di tutti i nostri sensi», spiega Federica Zabini di Cnr-Ibe, curatrice dell'opera. L'altro curatore Francesco Meneguzzo (sempre del Cnr-Ibe nonché referente nazionale del Comitato Scientifico Centrale del Cai) aggiunge: «Il volume offre anche

nuovi metodi e risultati, sicuramente utili per codificare e standardizzare queste pratiche. Dopo aver percorso a piedi centinaia di chilometri nelle foreste appenniniche e alpine, 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». Meneguzzo ci tiene a precisare la differenza tra la Terapia Forestale e altri approcci come il Bagno di foresta. La prima consiste nell'accompagnamento di singole persone o gruppi da parte di professionisti con competenze specifiche (per esempio, psicologi e psicoterapeuti), in grado di riconoscere caratteristiche e criticità dei componenti per poi guidarli secondo precisi protocolli, dove la meditazione si alterna a fasi più pratiche e la creatività si alterna alla razionalità. Il secondo non prevede un accompagnamento di questo tipo, anche se è sufficiente per registrare benefici a livello fisiologico e psicologi-

co, a partire dalla riduzione dello stress e dell'ansia per arrivare al contenimento di specifiche patologie. Naturalmente l'intensità degli effetti psicologici è sostanzialmente più alta nei soggetti che prendono parte a sessioni di Terapia Forestale. Giuliano Cervi e Giovanni Margheritini, rispettivamente presidente e vicepresidente del Comitato Scientifico Centrale, dal canto loro, annunciano per il prossimo futuro delle importanti novità. «Oltre a proporre nuove modalità di conduzione delle esperienze, abbiamo già pianificato la qualifica di "Stazioni di Terapia Forestale" di numerosi rifugi, prevalentemente del Cai ma non solo, e dei sentieri ad essi attestati, sia sugli Appennini che sulle Alpi. Vogliamo creare un'offerta diffusa e professionale, disponibile ad accogliere anche i pazienti che auspicabilmente vi saranno inviati dalle strutture del Servizio Sanitario Nazionale». Al progetto stanno partecipando anche le Commissioni centrali medica, tutela ambiente montano e rifugi, con i rispettivi presidenti Franco Finelli, Raffaele Marini e Giacomo Benedetti. Il volume *Terapia Forestale* è scaricabile gratuitamente on-line (www.cnr.it o csc.cai.it).

la

