



## **Effetti dello Shinrin-Yoku e della Nature Therapy sulla salute mentale: una revisione sistematica e una meta-analisi**

di Kotera Y., Richardson M. & Sheffield D.;

International Journal of Mental Health and Addiction (2020)

La pratica dello shinrin-yoku, ovvero l'immersione nella natura attraverso l'utilizzo dei propri sensi, sta ricevendo un'attenzione crescente a livello internazionale. Sebbene la maggior parte degli studi esistenti si sia concentrata sulla salute fisica, la presente revisione sistematica e meta-analisi ha esaminato gli impatti sulla salute mentale dello shinrin-yoku, utilizzando le linee guida PRISMA (registro PROSPERO: BLINDED). Tutti gli studi sono stati condotti in Asia e in Europa e hanno utilizzato una varietà di approcci ai bagni di bosco (ad es. la respirazione, la camminata, lo yoga). Pur rilevando la necessità di una ricerca più rigorosa e di ampie valutazioni di follow-up, i risultati indicano che lo shinrin-yoku può essere efficace nel ridurre i sintomi della salute mentale a breve termine, in particolare l'ansia.

Ci sono una serie di teorie che spiegano i benefici per la salute dell'esposizione alla natura. La teoria del ripristino dell'attenzione di Kaplan afferma che trascorrere del tempo nella natura ripristina la nostra concentrazione attraverso la pratica dell'attenzione senza sforzo (Kaplan e Kaplan 1989 ). La teoria della riduzione dello stress afferma che trovarsi in un ambiente naturale non minaccioso riduce lo stress e migliora le funzioni fisiologiche rilevanti come la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna (Ulrich et al. 1991 ). Studi più recenti hanno esplorato il meccanismo dello shinrin-yoku e hanno scoperto che i benefici di questa pratica sono in accordo con il modello di regolazione degli affetti di Gilbert ( 2014 ) (Richardson 2016 ). Sebbene i benefici della natura per la regolazione degli affetti siano spesso trascurati (Korpella et al., 2018), essi sono essenziali per la salute e il benessere (Gross 2013 ). I bagni di bosco e la connessione con la natura possono aiutarci a regolare le nostre emozioni, attraverso un effetto lenitivo e calmante (cioè il sistema parasimpatico), in grado di alleviare gli stati di paura, ansia e spinta ad agire (cioè il sistema simpatico) (Richardson et al. 2016).

**Clicca sui seguenti link per saperne di più:**

- [Forest experience and psychological health benefits: the state of the art and future prospect in Korea \(2010\)](#)
- [A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing \(Shinrin-yoku\) on working age people with and without depressive tendencies \(2019\)](#)
- [Effects of Forest Therapy on Depressive Symptoms among Adults: A Systematic Review \(2017\)](#)