



Effetto dei viaggi di forest bathing sulla funzione immunitaria umana

di Qing Li; Environmental Health and Preventive Medicine (2010)

In Giappone, un viaggio nella foresta, chiamato "Shinrin-yoku" in giapponese, è una breve e rilassante visita a una foresta ed è considerato simile all'aromaterapia naturale. La presente revisione si concentra sugli effetti dei viaggi di forest bathing sulla funzione immunitaria umana. A partire dal 2005, individui giapponesi adulti, sia maschi che femmine, hanno partecipato a una serie di studi volti a indagare l'effetto dei bagni di foresta sulla funzione immunitaria umana. I soggetti hanno sperimentato un viaggio di 3 giorni/2 notti in aree forestali. I campioni di sangue e urina sono stati prelevati nei giorni 2 (il primo prelievo durante ogni viaggio) e 3 (il secondo prelievo durante ogni viaggio) e nei giorni 7 e 30 dopo i viaggi. Sono stati misurati i seguenti valori: attività delle cellule natural killer NK, numero di cellule NK, granulosina, perforina e granzimi A/B presenti nei linfociti e concentrazione dell'adrenalina urinaria. Le stesse misurazioni sono state effettuate come valori di controllo in una normale giornata lavorativa prima dei viaggi. I valori medi dell'attività delle NK, del numero di NK e del numero delle cellule che esprimono la granulosina, la perforina e i granzimi A/B nei giorni dei bagni di foresta erano significativamente superiori a quelli dei giorni di controllo, mentre i valori medi della concentrazione di adrenalina urinaria nei giorni dei bagni di foresta erano significativamente inferiori a quelli dei giorni di controllo sia nei soggetti maschi che nelle femmine. L'aumento dell'attività delle NK è durato per più di 30 giorni dopo il viaggio, suggerendo che un viaggio di forest bathing una volta al mese consentirebbe alle persone di mantenere un livello più elevato di attività delle NK. Al contrario, una visita in città come turista non ha aumentato l'attività delle NK, il numero di cellule NK o il livello di granulosina intracellulare, perforina e granzimi A/B.

Clicca sui link qui sotto per saperne di più:

- [The Effects of Forest Therapy on Immune Function \(2021\)](#)