



Effetti del bagno di foresta sugli adulti pre-ipertensivi e ipertesi: una revisione della letteratura

di Yau, K.KY., Loke, A.Y.; Environmental Health and Preventive Medicine (2020)

Lo scopo di questa revisione della letteratura era (1) esplorare i benefici terapeutici fisiologici e psicologici del bagno di foresta in adulti affetti da pre-ipertensione o ipertensione e (2) identificare la tipologia, la durata e la frequenza di un intervento efficace di bagno di foresta nella gestione della pre-ipertensione e dell'ipertensione, così da fornire indicazioni per futuri interventi o ricerche. La ricerca di studi pertinenti è stata condotta nei database elettronici PubMed, Cochrane Library, CINAHL, PsycINFO e China Academic Journals (CAJ) messi a disposizione tramite il Full-text Database (CNKI) e pubblicati dalla creazione dei database e fino ad aprile 2019. Dei 364 articoli identificati, 14 soddisfacevano i criteri per l'inclusione in questa revisione. La sintesi dei risultati negli studi inclusi ha rivelato che gli interventi di bagno di foresta erano efficaci nel ridurre la pressione sanguigna, abbassare la frequenza cardiaca, aumentare la potenza della variabilità della frequenza cardiaca (HRV), migliorare i parametri cardio-polmonari e la funzione metabolica, inducendo un umore positivo, riducendo i livelli di ansia e migliorando la qualità della vita dei partecipanti pre-ipertensivi o ipertesi. I programmi di camminata nella foresta e di terapia forestale sono risultati i due interventi più efficaci di bagno di foresta. Gli studi hanno riportato che la pratica di un solo programma di passeggiate nella foresta o di terapia forestale può produrre benefici fisiologici e psicologici a breve termine.

Clicca sui link qui sotto per saperne di più:

- [The Salutary Influence of Forest Bathing on Elderly Patients with Chronic Heart Failure \(2017\)](#)
- [Influence of Forest Therapy on Cardiovascular Relaxation in Young Adults \(2014\)](#)
- [Sustained effects of a forest therapy program on the blood pressure of office workers \(2017\)](#)
- [Effects of Forest Bathing on Cardiovascular and Metabolic Parameters in Middle-Aged Males \(2016\)](#)