



Programmi di terapia forestale basati sulla medicina tradizionale coreana che forniscono benefici elettrofisiologici agli anziani

di Yi J., Ku B., Kim S.G., Khil T., Lim Y., Shin M., Jeon S., Kim J., Kang B., Shin J., Kim K., Jeong A.Y., Park J.H., Choi J., Cha W., Shin C., Shin W., Kim J.U.; International Journal of Environmental Research and Public Health (2019)

Il presente studio aveva come obiettivo lo sviluppo di programmi di terapia forestale (FTP) per la prevenzione della demenza e dei relativi problemi di salute nella popolazione anziana, partendo dal presupposto che i benefici per la salute dipendono dalla tipologia specifica di FTP e dai tratti psicofisiologici del partecipante. A tale scopo sono stati sviluppati due FTP distinti, ovvero un programma di meditazione con respirazione guidata (BP) e un programma di camminata (WP). È stato adottato l'approccio della medicina costituzionale Sasang (SC), che classifica gli individui in una delle tre categorie di SC (SC1, SC2 o SC3) per le cure mediche. Gli FTP sono stati sviluppati in 11 sessioni distribuite su 11 settimane. Sono stati reclutati 29/31/28 partecipanti, di età pari o superiore a 65 anni, rispettivamente per i gruppi BP/WP/controllo; sono state rilevate le misurazioni elettrofisiologiche tramite elettroencefalogramma (EEG), la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) e la bioimpedenza; e sono stati esaminati gli effetti dell'intervento mediante l'analisi della covarianza. Rispetto al gruppo di controllo, i gruppi BP e WP hanno generato benefici rispettivamente per l'attività neurale e l'attività nervosa parasimpatica (PNA), ed entrambi gli FTP hanno prodotto effetti benefici percepibili sulla bioimpedenza. Erano presenti anche effetti specifici per ogni costituzione. I partecipanti di tipo SC1 e SC2 hanno beneficiato di effetti positivi sull'attività neurale rispettivamente nei gruppi BP e WP. I partecipanti di tipo SC3 hanno mostrato miglioramenti del PNA nel gruppo WP. In conclusione, nella popolazione anziana entrambi i programmi hanno generato benefici per la salute che aiuterebbero a prevenire la demenza, e tali benefici sono risultati correlati alla tipologia del programma e alla costituzione.

Clicca sui link per saperne di più:

- [Qualitative Assessment of Experience on Urban Forest Therapy Program for Preventing Dementia of the Elderly Living Alone in Low-Income Class \(2018\)](#)
- [Changes in Depression and Stress of the Middle-Aged and Elderly through Participation in a Forest Therapy Program for Dementia Prevention \(2019\)](#)