



Studio comparativo sugli effetti fisiologici e psicologici del forest bathing (Shinrin-yoku) su persone in età lavorativa con e senza tendenze depressive

A. Furuyashiki, K. Tabuchi, K. Norikoshi, T. Kobayashi, S. Oriyama ;

Environmental Health and Preventive Medicine (2019)

Negli ultimi anni molti lavoratori giapponesi hanno sofferto di stanchezza e stress, considerandoli fattori di rischio per la depressione. Alcuni studi hanno rilevato che il forest bathing (Shinrin-yoku) ha effetti fisiologici positivi come la riduzione della pressione sanguigna, il miglioramento delle funzioni autonome e immunitarie, nonché effetti psicologici nell'alleviare i sintomi depressivi e migliorare la salute mentale. Nel presente studio abbiamo analizzato gli effetti fisiologici e psicologici del "forest bathing" su persone in età lavorativa, con e senza tendenze depressive.

In Giappone circa il 60% dei lavoratori riferisce di soffrire di forte ansia, preoccupazione e stress correlati al lavoro, pertanto la fatica e lo stress sono considerati forti fattori di rischio per la depressione. Secondo il World Mental Health Survey dell'OMS, circa il 10% delle persone con sintomi depressivi lievi sviluppa una depressione clinica. La risposta iniziale a questo fenomeno è stata ritenuta rilevante poiché quando i sintomi vengono trascurati c'è la possibilità che questi si aggravino e che aumenti il rischio di suicidio.

[...] Gli effetti dell'esposizione a un ambiente forestale comprendono la riduzione dello stress e l'innalzamento della soglia dell'attenzione. In Giappone il "forest bathing" (Shinrin-yoku) è stato promosso per la prima volta nel 1982 dall'Agenzia Forestale, e definito come una forma di attività ricreativa che consiste nel camminare e inalare le sostanze odorose rilasciate dagli alberi. La pratica del "forest bathing" è stata considerata un rimedio naturale che apporta miglioramenti in termini di salute fisica e mentale dell'uomo.

[...] Sebbene la revisione sistematica degli studi sulla terapia forestale abbia evidenziato che essa può svolgere un ruolo importante nella promozione della salute e nella prevenzione delle malattie, la mancanza di studi di alta qualità limita la forza dei risultati, rendendo le prove insufficienti per stabilire linee guida cliniche e pratiche per il suo utilizzo. Inoltre, non sono stati presi sufficientemente in considerazione gli effetti fisiologici e psicologici del bagno in foresta sui lavoratori con forte stress e tendenze depressive. In particolare, sono pochi gli studi che hanno utilizzato delle scale di depressione per esaminare i cambiamenti nelle tendenze depressive.

[...] Nel presente studio un gruppo di persone in età lavorativa, suddiviso in due sottogruppi in base alla presenza o all'assenza di tendenze depressive ha partecipato alle pratiche di "forest bathing". L'obiettivo era quello di condurre un'indagine sugli effetti fisiologici e psicologici derivanti dal forest bathing, e confrontare ed esaminare gli eventuali cambiamenti osservati.