



Gli effetti psicologici e fisici delle foreste sulla salute umana: una revisione sistematica di revisioni sistematiche e meta-analisi

di Stier-Jarmer M., Throner V., Kirschneck M., Immich G., Frisch D., Schuh A.;

International Journal of Environmental Research and Public Health (2021)

Il presente articolo di ricerca è una revisione sistematica di revisioni sistematiche e meta-analisi (MA) il cui obiettivo era quello di identificare, riassumere e sintetizzare le prove disponibili sugli effetti preventivi e sugli effetti terapeutici psicologici e fisici degli interventi svolti in foresta. La ricerca per individuare gli articoli pertinenti è stata condotta in otto database: MEDLINE, Embase, Web of Science, Cochrane Library, PsycInfo, CiNii, EBSCO e Scopus.

Le prove suggeriscono che gli interventi svolti in foresta hanno effetti terapeutici benefici su ipertensione, stress e disturbi mentali come la depressione e l'ansia. Attualmente un numero crescente di persone in tutto il mondo vive in aree urbane anziché rurali. Nel 2018 tale numero ammontava al 55% della popolazione globale e la tendenza è in aumento. Mentre il mondo continua a urbanizzarsi diventa sempre più evidente il valore degli ambienti naturali, degli spazi verdi e delle foreste per la qualità della vita e il benessere delle popolazioni urbane. L'esposizione alla natura e agli ambienti verdi è considerata una risorsa sempre più importante per il recupero dallo stress e per la salute generale. (Corazón SS et al. 2019)

La Greater Tokyo Area, con i suoi 37 milioni di abitanti, è una delle regioni metropolitane più grandi al mondo. Pertanto non sorprende che l'idea del forest bathing sia nata proprio in Giappone. Il Ministero dell'Agricoltura, delle Foreste e della Pesca giapponese ha introdotto il forest bathing (in giapponese "Shinrin-Yoku") all'inizio degli anni '80 finanziando un esteso programma di ricerca per dimostrarne gli effetti medici e terapeutici. Successivamente è stato aperto il primo centro di "terapia forestale" e ora le università giapponesi offrono una specializzazione medica in "medicina forestale". Anche in altri paesi asiatici, come Corea del Sud e Cina, il forest bathing è una forma riconosciuta di terapia e prevenzione delle malattie

con una tradizione ormai lunga decenni. Il concetto di forest bathing è arrivato anche nei paesi occidentali. I paesi scandinavi sono stati tra i primi paesi europei a implementare progetti basati sugli effetti curativi delle foreste, come “Green Steps” in Svezia, “Power Trail at Ikaalinen Spa” in Finlandia e “Nacadia Therapy Forest Garden” in Danimarca. Le persone, sia quelle sane che con condizioni preesistenti, partecipano in programmi di terapia forestale di vario tipo per motivi preventivi e terapeutici sia negli USA che in Europa. Il forest bathing è diventato una tendenza globale in reazione all'attuale sovraccarico di stimoli e alla frenesia della vita quotidiana della società moderna.

I metodi utilizzati nella terapia forestale e nei programmi di prevenzione variano in modo considerevole. Tuttavia una componente chiave è la percezione dell'ambiente forestale con tutti i cinque sensi, alla quale possono essere affiancate la meditazione, la camminata, altre attività ricreative e la terapia cognitivo-comportamentale. In Germania la terapia forestale e il forest bathing sono state unite a elementi naturopatici classici, come le immersioni in acqua (la terapia Kneipp), e alla climatoterapia (climatic terrain cure, elioterapia, cura del riposo all'aria aperta) per potenziarne i benefici sulla salute.

Recentemente la terapia forestale e i suoi ipotetici benefici hanno suscitato un crescente interesse nell'ambito scientifico internazionale. Numerosi studi internazionali hanno riportato gli effetti sul corpo e la mente che promuovono la salute dell'esposizione all'ambiente forestale. Una particolare attenzione è stata dedicata ai benefici della terapia forestale sulla salute mentale poiché soprattutto le persone che vivono nelle aree urbane corrono un maggiore rischio di essere esposte a situazioni stressanti e di sviluppare disordini mentali cronici. Come risultato di una vita sedentaria e/o stili di vita frenetici, lo stress cronico unito a un basso livello di esercizio fisico giocano un ruolo importante nello sviluppo delle cosiddette malattie della civilizzazione, come le patologie cardiovascolari e respiratorie croniche, il diabete, malattie della pelle e l'indebolimento del sistema immunitario. I pazienti affetti da tali patologie sono tra i gruppi oggetto degli studi interventistici nell'ambiente forestale. Il forest bathing non è indicato soltanto per i pazienti ma anche per i soggetti in salute grazie ai suoi effetti di prevenzione.

Clicca sui link per saperne di più:

- [Health Benefits Derived from Forest: A Review \(2020\)](#)