

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

“Terapia Forestale”, un libro racconta la natura che cura

Redazione VcoNews · Monday, January 11th, 2021

Un volume, pubblicato da **Cnr Edizioni**, frutto di un anno e mezzo di ricerca congiunta tra il **Cai**, per iniziativa del suo Comitato Scientifico Toscano, recepita e ampliata dal Comitato Scientifico Centrale (Cai-Csc), e l'**Istituto per la BioEconomia del Consiglio Nazionale delle Ricerche** (Cnr-Ibe), con la collaborazione scientifica del **Cerfit presso Aou Careggi**, che per la prima volta raccoglie in modo sistematico ed estende lo stato delle conoscenze scientifiche sulla **Terapia Forestale**. Una disciplina, questa, partita dall'estremo oriente e ora diffusa in tutto il mondo, tanto da presentarsi a tutti gli effetti come strumento di Medicina Complementare a disposizione del Servizio Sanitario Nazionale.

Il titolo **Terapia Forestale**, nella sua semplicità, rimarca l'intento di colmare, sulla base del rigore scientifico e dei contributi multidisciplinari di medici, biologi, forestali, fisici, psicologi e altri professionisti, una lacuna provvisoriamente occupata da iniziative diffuse e crescenti ma non sempre fondate su criteri oggettivi e standard verificabili.

«Abbiamo voluto creare un quadro di riferimento scientifico delle evidenze raccolte in tutto il mondo durante trent'anni di ricerca, e centinaia di pubblicazioni scientifiche, in merito agli effetti diretti degli ambienti forestali sulla salute mentale e fisiologica dei visitatori», afferma **Federica Zabini** di Cnr-Ibe, curatrice dell'opera. «Siamo partiti dalle funzioni fondamentali delle grandi foreste rispetto al sostentamento della vita umana sul pianeta – dalle malattie al clima – per passare, attraverso l'analisi del rapporto ancestrale tra uomo e foresta, a esporre in dettaglio i risultati della ricerca scientifica rispetto ai benefici offerti dalla frequentazione dei boschi grazie alla mediazione di tutti i nostri sensi. Si tratta di benefici significativi, ad ampio spettro e spesso duraturi, per esempio rispetto alla salute mentale e alle difese immunitarie».

«Il volume offre anche nuovi metodi e risultati, sicuramente utili per codificare e standardizzare le pratiche di Terapia Forestale», sottolinea l'altro curatore dell'opera, **Francesco Meneguzzo** sempre del Cnr-Ibe nonché referente scientifico nazionale del Cai-Csc. «Dopo aver percorso a piedi centinaia di km nelle foreste appenniniche e alpine, dotati di un 'naso elettronico', abbiamo potuto ricostruire la concentrazione nell'atmosfera forestale dei preziosi composti organici volatili emessi dalle piante, in funzione delle specie presenti, della stagione e dell'ora del giorno. Inoltre, abbiamo effettuato numerose sessioni di Terapia Forestale guidate da psicologi professionisti secondo un preciso protocollo, ottenendo risultati eccellenti in linea con altre esperienze condotte all'estero e anche superiori. Protocollo e risultati sono presentati e commentati in dettaglio in questo libro».

«La ricerca e lo sviluppo non si fermano qui: forti della compagine scientifica di eccellenza come quella che ha consentito la redazione di quest'opera, siamo appena all'inizio», rilanciano **Giuliano Cervi e Giovanni Margheritini**, presidente e vicepresidente del Cai-Csc. «Oltre a proporre nuove modalità di conduzione delle esperienze, abbiamo già pianificato la qualificazione di numerosi rifugi, prevalentemente del Cai ma non solo, e sentieri ad essi attestati, quali **Stazioni di Terapia Forestale**, sia sugli Appennini che sulle Alpi, così da creare un'offerta diffusa e professionale, disponibile ad accogliere anche i pazienti che auspicabilmente vi saranno inviati dalle strutture del Servizio Sanitario Nazionale». Per quanto riguarda il Cai, al progetto stanno partecipando anche le Commissioni centrali "medica", "tutela ambiente montano" e "rifugi" con i rispettivi presidenti **Franco Finelli, Raffaele Marini e Giacomo Benedetti**.

«Siamo pronti a fare ancora la nostra parte. Abbiamo già incluso la Terapia Forestale nel nostro Master in fitoterapia generale e clinica attivato dall'Università di Firenze», dichiara **Fabio Firenzuoli**, direttore del Cerfit. «Le foreste sono centri di aromaterapia naturale che offrono benefici consolidati sulla salute fisica e mentale, come abbiamo ampiamente documentato nel volume. Ora che il quadro scientifico è stato chiarito, anche grazie a quest'opera, uno dei prossimi importanti passi sarà inviare pazienti presso Stazioni qualificate e osservare i risultati: noi siamo molto fiduciosi», conclude Firenzuoli.

La scheda

Chi: Istituto per la bioeconomia del Cnr (Cnr-Ibe) e Comitato scientifico centrale del Cai (Cai-Csc)

Che cosa: Libro pubblicato da Cnr Edizioni, che offre un quadro sistematico delle evidenze scientifiche, propone metodi e risultati originali e delinea gli sviluppi futuri nel campo della Terapia Forestale; ISBN 9788880804307, pdf scaricabile gratuitamente: https://www.cnr.it/it/new_editoriali e <https://csc.cai.it/argomenti/terapia-forestale/>

This entry was posted on Monday, January 11th, 2021 at 10:10 am and is filed under [Ambiente](#), [Lombardia](#), [Piemonte](#), [Turismo](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.