



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



SCIENZA

# DELLA FORESTA

SI CHIAMA *FOREST BATHING*, IMMERGERSI NEI BOSCHI. E PUÒ GUARIRE DA ANSIA, STRESS E IPERTENSIONE. PERCHÉ GLI ALBERI SONO POTENTISSIMI, COME DIMOSTRANO ALCUNE NUOVE RICERCHE

di **Marzia Nicolini**  
e **Laura Bianchi**



B

BASTEREBBERO 30 MINUTI al giorno di passeggiata nel verde per ridurre del 10 per cento depressione e ipertensione: lo sostiene uno studio dell'Università del Queensland, Australia. E secondo una ricerca delle Università dell'Illinois e di Hong Kong, il semplice gesto di osservare gli alberi regala benessere mentale ai più stressati. Poco importa che gli alberi siano parte di un bosco oppure di un parco cittadino: conta che lo sguardo si perda tra i rami, riposandosi. Oltre alla scienza, anche buon senso e istinto invitano a rifugiarsi nella natura, per recuperare energie e trovare un nuovo equilibrio, in particolare nei periodi di stanchezza emotiva, mentale e fisica.

«La ricerca di ristoro nel verde è frutto della nostra storia evolutiva», spiegano Marco Mencagli e Marco Nieri, rispettivamente agronomo ed eco-designer, autori de *La terapia degli alberi* (Sperling & Kupfer). «Il genere Homo esiste sulla terra da quasi due milioni e mezzo di anni, e l'Homo sapiens da poco meno di 200mila. Considerando che abbiamo lasciato la foresta "appena" 10mila anni fa per costruire i primi agglomerati urbani, è chiaro che tuttora, a livello istintivo, riconosciamo gli spazi verdi come la nostra casa madre: veniamo tutti da lì». Ecco perché è sufficiente una passeggiata tra gli alberi per recuperare equilibrio: «Nella natura si attivano risposte adattative inequivocabili: il rilassamento, la regolarizzazione del battito cardiaco e della pressione arteriosa, una minore percezione della fatica. In altre parole, sperimentiamo il benessere di chi ritorna in un ambiente familiare».

#### LA VERA AROMATERAPIA? SI FA ESPLORANDO IL BOSCO

Che cosa fare dunque? Se si vive in città, pianificare fughe nella natura dovrebbe diventare la regola. E poi, praticare il *forest bathing*. Lanciato come programma di benessere nel 1982 dall'Agenzia governativa delle foreste del Giappone (loro lo chiamano *shinrin-yoku*), è un viaggio di

immersione nei meandri del bosco, i cui effetti anti-stress sono al di sopra di ogni aspettativa (non parliamo di deliri freak-hippie, ma di effetti comprovati). Quel che succede, come spiegano Mencagli e Nieri, è che i monoterpeni (sostanze chimiche prodotte dalle piante e immesse nell'aria) vengono respirati profondamente dai visitatori come in una sessione naturale di aromaterapia, con risposte positive di tutto l'organismo. Perché queste sostanze aromatiche emesse dagli alberi, principali responsabili dell'odore delle foglie e di altri componenti, influenzano la risposta del sistema immunitario, rafforzandolo.

#### PIÙ ALBERI UGUALE MENO CANCRO: E IL LECCIO BATTE LA BETULLA

Come capire quali piante ne emettono di più? Percepire il classico "odore di bosco" (per quanto meraviglioso, non c'è dubbio) non è un indizio sufficiente. Nel libro, Mencagli e Nieri classificano tra le specie più "potenti" il leccio, la sughera, la quercia spinosa e il faggio. Ma anche il castagno, il pino domestico, il pino d'Aleppo, l'eucalipto e il pioppo si difendono bene. Scettici? Uno studio pubblicato nel 2008 su *The Open Public Health Journal* da ricercatori medici giapponesi coordinati dal dottor Qing Li (uno dei primi fautori del *forest bathing*) descrive i risultati di una vastissima indagine condotta in tutto il Giappone. La ricerca ha evidenziato che la copertura forestale e la mortalità da cancro sono inversamente proporzionali.

E se non si ha tempo per un'immersione nel bosco? «Anche solo tenere alcune piante a casa o in ufficio è un modo per riavvicinarsi alla natura, oltre che un gesto di profondo amore verso se stessi», spiegano gli autori. Guardare le piante sul terrazzo che crescono e fioriscono distoglie dalle preoccupazioni quotidiane, almeno per qualche minuto. Per finalità terapeutiche, tuttavia, occorrerebbe dedicare almeno un paio d'ore al giorno alla relazione con il verde.

#### INTELLIGENTI E RESILIENTI, FURBI E SOLIDALI

Secondo il tedesco Peter Wohlleben, un passato da guardia forestale e un presente da scrittore ambientalista, gli alberi sono esseri intelligenti e comunicativi, ciascuno a proprio modo. Nel libro *La saggezza degli alberi* (Garzanti), ne svela i segreti più affascinanti. Un esempio? Si difendono l'un l'altro e aiutano gli esemplari malati, rilasciando una mistura fortificante a base di zucchero (ma, curiosamente, non se sono stati piantati dall'uomo) e intrecciando i rami per sostenersi. Non è tutto: betulle, faggi & C. hanno un proprio, preciso linguaggio. Nella rincorsa alla luce (dunque alla vita), sfoggiano senza dubbio doti di resilienza. Cosa possiamo imparare da loro? L'arte di adattarsi alle condizioni più avverse, con flessibilità e furbizia. Mettendo da parte l'eccessiva competitività e creando sinergie e alleanze.

#### INSONNIA, ANSIA, BURNOUT: SPEGNI QUEL TABLET!

Infine, una constatazione: se oggi il tempo per una fuga nel verde non si trova, è anche per l'allarmante tendenza al workaholism e per l'uso esagerato di device elettronici, che cancellano la distinzione tra ore di lavoro e tempo libero. E allora,



## SCIENZA

In apertura foto di Andric/Getty Stock - In questa pagina M. Forsberg/Getty - K. Kowalski/Panos/LUZ

perché non iniziare con un semplice esercizio di disconnessione? Consigliata la psicologa e psicoterapeuta Serenella Ricci: «Imponiamoci, una volta la settimana, di lasciare a casa telefono, tablet e orologio per “resettarci”, e dedichiamo alcune ore a una passeggiata nel verde. L'importante è evitare di rifugiarsi nel comfort della tecnologia: uno studio di Oliver Pergams e Patty Zaradic (fondatori del Red Rock Institute, che indaga la relazione tra umani e ambiente usando le scienze naturali e quelle sociali, ndr) ha dimostrato che, rispetto a vent'anni fa, trascorriamo il 25 per cento di tempo in meno a contatto con la natura. Le conseguenze sono sotto gli occhi di tutti: insonnia, stati ansiosi e rischio di burnout».

Ecco un altro suggerimento: «Durante la pausa pranzo, si può raggiungere il parco più vicino all'ufficio, sfilarsi le scarpe, camminare sull'erba per qualche minuto e appoggiare la schiena al tronco di un albero, cosa che ci infonde fiducia», consiglia l'insegnante di *mindfulness* Gisselle Bridger, che aggiunge: «La mente si alleggerirà all'istante, lasciando spazio a un sentimento pacifico». Come scriveva Hermann Hesse riferendosi agli alberi, «chi sa parlare con loro, chi li sa ascoltare, conosce la verità». Non a caso, il grande autore li definiva “santuari”.

### PERCORSI IN TUTTA ITALIA

Il *forest bathing* è approdato in Italia solo di recente, ma si sta rapidamente diffondendo per la presenza di numerosi boschi con specie alto-emissive (di monoterpeni, gli “aromi” citati). L'ideale sarebbe camminare (per una decina di ore nell'arco di tre giorni) in foreste dove una essenza sia prevalente su tutte, meglio se in una zona soleggiata e poco ventosa. Tante le possibilità in Italia, ma ancora pochissime quelle segnalate da percorsi “ad hoc”. Pioniera è l'Oasi Zegna nel biellese ([oasizegna.com](http://oasizegna.com)), che dal 2015 offre informazioni pratiche in loco e percorsi ideati proprio da Mencagli e Nieri: i due stanno terminando la progettazione di altri tragitti a Fai della Paganella (Trento). Sempre sulle Alpi, a Bormio (Sondrio), QC Terme ([qcterme.com](http://qcterme.com)) organizza percorsi di *forest bathing*.

Se si preferisce camminare in autonomia, si sceglierà la località in base all'essenza preferita: lecceti in Sardegna, nel Supramonte ([parcogennargentu.it](http://parcogennargentu.it)), o nella zona costiera della Toscana meridionale, tra Livorno e Grosseto. Ancora in Sardegna ci sono le sugherete, oppure sui Monti Ausoni nel basso Lazio ([parcoausoni.it](http://parcoausoni.it)). Numerosissime le faggete, dal Gargano alla foresta umbra, dall'appennino toscano-emiliano ai monti Sim-

bruini, tra Lazio e Abruzzo (simbruini.it). Salendo verso nord, per gli amanti delle conifere, le migliori foreste di abete rosso sono in Alto Adige e in provincia di Sondrio, nel Parco nazionale dello Stelvio ([stelviopark.it](http://stelviopark.it)). Bellissimi i castagneti di Piemonte ([parcodelmonviso.org](http://parcodelmonviso.org)), Liguria e Toscana settentrionale. Sul sito [parks.it](http://parks.it) è consultabile un accurato elenco delle zone verdi, divise per parchi nazionali, regionali e riserve.

Chi abita nelle grandi città può approfittare delle “foreste urbane” che, nonostante l'inquinamento acustico e atmosferico, permettono di ridurre i tempi di spostamento. I migliori esempi d'integrazione tra natura e metropoli sono il parco della collina di Superga, a Torino, la pineta di Castelfusano sul litorale romano, il parco delle Groane ([parcogroane.it](http://parcogroane.it)) a nord di Milano, il bosco Farneto a Trieste, la foresta Fontana a Mantova, il giardino di Boboli a Firenze ([giardinodiboboli.it](http://giardinodiboboli.it)) e il bosco della reggia di Caserta.

Per un'ottimale immersione nel verde, una nota sull'abbigliamento da adottare: scarpe da *skyrunning* (più leggere di quelle da trekking), vestiti traspiranti perché la pelle assorba al meglio i monoterpeni e, facoltative, bacchette da *nord walking* per rendere omogeneo il movimento di tutti i muscoli. ■

