

Benessere

Boschi e foreste, oasi di natura che curano anima e corpo

di Mariateresa Montaruli

15 marzo 2021



Bastano appena 3 minuti, in natura, affinché le onde cerebrali comincino a oscillare in modo differente. Una danza di decelerazioni e risonanze che si attiva in presenza di un panorama, davanti a un fiume o al cospetto della bruma azzurra che si alza di primo mattino da un bosco. A misurare con elettroencefalografi senza fili le variazioni delle onde alfa, delta e teta è stato il neuroscienziato Andrea Bariselli. Con il progetto Thalea, azienda con sede in Franciacorta specializzata in neuroscienze applicate, ha condotto 5 camp in Val Camonica da cui ha tratto un primo risultato: «L'osservazione di un panorama naturale porta a un profondo stato di quiete. Il rallentamento delle onde cerebrali provoca uno stato di

prontezza e ricettività cognitiva».

Le implicazioni dei test, una volta completati i laboratori nei Parchi del Gran Paradiso e d'Abruzzo, vanno dall'individuazione di percorsi vita alla creazione di contesti benefici nei parchi urbani. Una terapia della natura già elaborata dall'americano David Strayer. Nei suoi camp in tenda tra i canyon dello Utah, lo psicologo ha elaborato la teoria del *3-days effect*, il tempo necessario affinché gli effetti della biofilia, l'affiliazione empatica con la wilderness, possano stabilizzarsi.

La storia non è nuova

Ulteriori conferme arrivano dal Cnr che, con il Cai, ha condotto laboratori di terapia forestale a Fai della Paganella, sul Monte Duro nell'Appennino Reggiano, nella Foresta di Teso dell'Appennino Pistoiese, nell'Abetina Reale del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano e nella Foresta Modello delle Montagne Fiorentine, «foreste miste con faggi, castagni, pino silvestre e abete bianco, lecci e lentisco - nota Francesco Meneguzzo, responsabile di progetto - prevalentemente nell'Appennino Tosco-Emiliano che contiene il patrimonio genetico delle conifere europee qui rifugiate in epoche di glaciazione». I risultati dei questionari hanno evidenziato una diminuzione degli indici di ansia, ostilità, fatica e confusione, e un aumento del vigore. Lo studio ha anche individuato 120 rifugi Cai da cui partire per passeggiate di terapia forestale accompagnate da yoga, meditazione e Qi-Gong in una valorizzazione dell'economia di montagna inserita nella Strategia forestale nazionale che dovrebbe essere approvata entro l'anno..

La prima mappatura in Italia

Nei boschi il Cnr ha anche misurato la concentrazione dei monoterpeni, le componenti volatili che costituiscono il sistema immunitario delle piante contenuto nelle resine e negli oli essenziali. Nel

2004, studi della Nippon Medical School di Tokyo sul bagno di foresta avevano già dimostrato l'efficacia dell'inalazione dei monoterpeni, meglio se 2 ore dopo l'alba e nel primo pomeriggio, sull'attivazione del sistema immunitario e la regolazione degli ormoni dell'umore e dello stress. Il protocollo giapponese indica "trattamenti" di 10-12 ore, da ripartire in sessioni di circa 3 ore, per un effetto che dura oltre le 4 settimane. In Italia, bisogna cercare i castagni e i faggi dalle grandi chiome, la specie più diffusa nel Paese, quando i rami hanno le foglie, da maggio a ottobre. D'inverno, sono benefiche le sugherete e le leccete esposte al sole e i boschi di conifere con pino silvestre e domestico, abete bianco e rosso.

Potente strumento di recupero del benessere, i monoterpeni sono uno dei temi di studio di Marco Mencagli, l'agronomo che sta lavorando alla definizione dello standard di certificazione Pefc della fruizione salutistica delle foreste. A Mencagli si deve anche la mappatura dei luoghi più idonei al bagno di foreste nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, il primo in Italia: «tra le 19 zone identificate ci sono le faggete sotto il Monte Bove, nella Val di Panico. Scenografiche anche le leccete delle Lame Rosse, in una zona di calanchi e nude rocce. Faggete vetuste e prati con vista sul Monte Vettore e Castelluccio da Norcia si alternano ad Arquata del Tronto».

Il primo spazio pubblico valorizzato in chiave di bagno di foresta è invece il Parco Lungo Isarco di Bolzano affidato nella mappatura a Marco Nieri, eco-designer e rappresentante italiano del Forest Therapy Institute. Studioso dell'interazione che si produce tra il campo elettromagnetico di un albero e quello di chi lo abbraccia o lo contempla, Nieri ha studiato i tigli e i platani della radura e piantato aceri, albicocchi e meli. I cartelli sugli effetti degli alberi e le panchine con i nomi degli organi che ne beneficiano saranno collocati a fine marzo. Simili gli interventi di Nieri nella Tenuta dell'Annunziata a Uggiate Trevano, relais di collina circondato da castagni e querce rosse, e nel Bosco del Respiro di

Fai della Paganella, un'area di faggi misti ad abeti rossi che sarà pronta, con segnaletica e un calendario di sessioni di *forest bathing* da fine giugno.

Così parla l'albero terapeutico

Alla ricerca dei tanti motivi per abbracciare gli alberi è anche Enrica Bortolazzi, fondatrice con l'epidemiologo Franco Berrino dell'associazione La Grande Via che ha sede alla Mausolea, l'ex villa agricola dei monaci camaldolesi, nel Parco delle Foreste Casentinesi, «un luogo dove le faggete sono intrise di preghiera sin dall'anno Mille». Con la collaborazione della maestra di yoga Lucia Vigiani, La Grande Via organizza camminate di 3 giorni, con pernottamento su amache e cestini di cucina macromediterranea, in piena foresta, su sentieri dolcemente curativi. Il concetto della cura vibrazionale degli alberi è caro, da 40 anni, anche al naturopata francese Patrice Bouchardon che nei boschi di Blois insegna a trovare il proprio albero terapeutico. Il faggio consolida la fiducia in sé, la rosa canina facilita lo schiudersi a nuove esperienze, il pino dà ampiezza alla propria visione. Frequenze che, sulla falsariga di quanto fatto da Edward Bach per i suoi 38 Fiori, Bouchardon raccoglie in ampolle di acqua e olio, senza che alcuna parte della pianta venga tagliata. Per chi è in lockdown, gli oli sono un buon approccio alla ricerca del bosco che cura. Un primo tentativo di dialogo con le foreste che, con uno straordinario alfabeto di aromi e vibrazioni, ci vogliono ancora parlare.

Riproduzione riservata ©

ARGOMENTI [foresta](#) [Marco Nieri](#) [Italia](#) [Appennino Tosco-Emiliano](#) [La Grande Via](#)

P.I. 00777910159© Copyright Il Sole 24 Ore Tutti i diritti riservati