

Il libro della Terapia Forestale

Per iniziativa del Club Alpino Italiano e l'Istituto per la BioEconomia del Consiglio Nazionale delle Ricerche, con la collaborazione scientifica del Centro di Riferimento Regionale in Fitoterapia, nasce il primo libro tutto italiano dedicato all'ultima arrivata tra le Medicine Complementari

5 gennaio 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**.

SESTO F.NO (FI)
BOLOGNA
CATANIA
ROMA
SASSARI

S.MICHELE ALL'ADIGE

C.F. 80054330586 - P.IVA 02118311006

PEC: protocollo.ibe@pec.cnr.it

«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/>

Per informazioni (recapiti per uso professionale da non pubblicare): Federica Zabini, Istituto per la bioeconomia del Cnr di Firenze, e-mail: federica.zabini@ibe.cnr.it, tel 055/4483056, cell. 333/3792947; Francesco Meneguzzo, Istituto per la bioeconomia del Cnr di Firenze, e-mail: francesco.meneguzzo@ibe.cnr.it, cell. 392/9850002; Giovanni Margheritini, Comitato scientifico centrale del Cai, e-mail: giomarghe@yahoo.com, cell. 333/9073356.