

## **Il nuovo libro sulla Terapia Forestale**

*Per iniziativa del Club alpino italiano e dell'Istituto per la BioEconomia del Consiglio nazionale delle ricerche, con la collaborazione scientifica del Centro di riferimento regionale in fitoterapia e il patrocinio del Servizio sanitario regionale Emilia-Romagna, esce il secondo libro aggiornato e originale su una pratica sanitaria di grande valore sociale ed economico*

Il nuovo volume sulla Terapia Forestale, pubblicato da Cnr Edizioni, è frutto della campagna di ricerca condotta dal Cnr attraverso l'Istituto per la BioEconomia (Cnr-Ibe) insieme al Club alpino italiano, attraverso i relativi Comitato scientifico centrale (Cai-Csc) e Commissione centrale medica (Cai-Ccm), e con la collaborazione scientifica del Cerfit (Aou Careggi, Firenze). "Terapia Forestale 2" esce come opera completamente nuova rispetto al precedente volume offre un quadro completo, aggiornato e originale, che ambisce a diventare il riferimento nazionale per questa disciplina in rapida espansione.

«Il libro espone le ragioni fondamentali che rendono la foresta un ambiente "terapeutico", fino a renderla un potenziale supporto sanitario, oltre che un elemento insostituibile per la stabilità della vita sulla Terra, come determinato sulla base dei moderni metodi della psicologia clinica e delle neuroscienze, e della stima dell'enorme valore economico della frequentazione consapevole delle foreste», afferma Federica Zabini di Cnr-Ibe, curatrice dell'opera. «Nei 18 mesi dall'uscita del precedente volume, la ricerca sulla Terapia Forestale è proseguita grazie anche alla costituzione di un gruppo di ricerca che va dall'Istituto Superiore di Sanità al Crea (Ministero dell'Agricoltura), dalle Università La Sapienza di Roma, di Firenze e Padova alle Scuole di Psicologia Cognitiva. Questo sviluppo ha consentito di produrre un'opera che riflette non solo lo stato dell'arte, ma delinea i passi futuri, a partire dalla definizione rigorosa degli standard per i siti idonei di Terapia Forestale e di Terapia Forestale Urbana. Sulla base di studi recenti, e con un approccio originale e adattato al nostro Paese, il Crea ha definito un percorso, aperto a enti pubblici e soggetti privati, per il riconoscimento di idoneità dei siti secondo indici oggettivi e quantitativi, dall'anagrafe identificativa alla gestione, fino all'accessibilità e fruizione e ai vincoli».

Il volume presenta in anteprima importanti risultati della grande campagna 2021, che ha coinvolto quasi mille persone presso oltre 30 siti tra Appennini, Alpi e parchi urbani. «A livello ambientale, in media le foreste montane registrano un livello di inquinamento tre volte inferiore e una concentrazione di olii essenziali, benefici per la salute, tre volte superiori rispetto ai parchi urbani, presentando tuttavia una marcata variabilità», sottolinea l'altro curatore dell'opera, Francesco Meneguzzo del Cnr-Ibe, referente scientifico nazionale del Cai-Csc. «Per esempio, alcuni siti alpini risentono fortemente della prossimità della Pianura Padana, dalla quale i venti e le brezze di valle trasportano considerevoli quantità di inquinanti. La situazione appare migliore sull'Appennino settentrionale, i cui siti generalmente godono anche, a parità di condizioni meteorologiche, di concentrazioni di oli essenziali superiori: tra questi spiccano l'alto Casentino, l'Appennino Pratese e quello Reggiano dove, presso il Rifugio Cai Cesare Battisti, abbiamo osservato un'ottima visibilità del cielo notturno stellato, che può rappresentare un ideale complemento alle esperienze di Terapia Forestale condotte durante il giorno».

Al livello della funzionalità diretta sulle persone, le analisi prodotte dall'Istituto Superiore di Sanità hanno confermato la potenzialità terapeutica delle immersioni guidate in foresta, sia remota che urbana: «Per esempio, le donne e i partecipanti più giovani partono con un livello di ansia più elevato, che si normalizza dopo l'esperienza. Risultati che si ottengono anche laddove la

**SESTO F.NO (FI)  
BOLOGNA  
CATANIA  
ROMA  
SASSARI**

**S.MICHELE ALL'ADIGE**

C.F. 80054330586 - P.IVA 02118311006

PEC: [protocollo.ibe@pec.cnr.it](mailto:protocollo.ibe@pec.cnr.it)

conduzione da parte dello psicologo è stata sostituita da cartelli, a conferma dell'effetto terapeutico della foresta».

«Grazie alla campagna di ricerca più ampia al mondo in questo settore, abbiamo potuto qualificare come stazioni di Foresta Terapeutica decine di siti, in gran parte presso rifugi del Cai», rilanciano Giuliano Cervi e Giovanni Margheritini, presidente e vicepresidente del Cai-Csc, insieme a Franco Finelli, presidente della Commissione Centrale Medica (Cai-Ccm), e Francesco Becheri, psicologo di riferimento della Cai-Ccm. «Per ottenere questo risultato, abbiamo formato decine di psicologi e psicoterapeuti, che hanno condotto le numerose sessioni sperimentali secondo un protocollo rigoroso e ripetibile: stazioni e professionisti che costituiscono un patrimonio ora a disposizione del Servizio Sanitario Nazionale. Le potenzialità preventive e terapeutiche della Terapia Forestale spingono verso una valutazione della sua inclusione tra le opportunità della pratica clinica da parte del Servizio Sanitario Nazionale, come richiesto nel libro dal direttore del Cerfit, Fabio Firenzuoli, e dalle ricercatrici del Centro di Riferimento per le Scienze comportamentali e la salute mentale presso l'Istituto Superiore di Sanità».

Firenze, 2 agosto 2022

### **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 aggiornato e originale sulle evidenze scientifiche, i metodi, i campi applicativi, le stazioni qualificate e il valore della Terapia Forestale; ISBN 978-88-8080-499-4, (online) e 978-88-8080-498-7 (stampa), pdf scaricabile gratuitamente: [https://www.cnr.it/it/new\\_editoriali](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](mailto:federica.zabini@ibe.cnr.it), cell. 333/3792947;

Francesco Meneguzzo, Istituto per la bioeconomia del Cnr di Firenze, e-mail: [francesco.meneguzzo@ibe.cnr.it](mailto:francesco.meneguzzo@ibe.cnr.it), cell. 392/9850002;

Giovanni Margheritini, Comitato scientifico centrale del Cai, e-mail: [giomarghe@yahoo.com](mailto:giomarghe@yahoo.com), cell. 333/9073356.

Franco Finelli, Commissione centrale medica del Cai, e-mail: [franco.finelli55@libero.it](mailto:franco.finelli55@libero.it), cell. 335/6884256