



Associazione
FORESTA MODELLI
delle **MONTAGNE**
FIorentINE



Unione di Comuni
valdarno e valdisieve



Consiglio Nazionale
delle Ricerche

Istituto per la BioEconomia



Comunicato Stampa

FORESTA TERAPEUTICA. GIORNATA DI ESPERIENZA E CONOSCENZA

Martedì 24 Agosto 2021_ Londa

L'Associazione Foresta Modello delle Montagne Fiorentine, in collaborazione con Il CNR IBE e l'Unione di Comuni Valdarno e Valdisieve (UCVV) e il Club Alpino Italiano (CAI), ha organizzato lo scorso 24 Agosto, una giornata di conoscenza diretta e una tavola rotonda di approfondimento sulle funzioni preventive e terapeutiche della foresta. Le attività si sono svolte in accordo ai principi del progetto sulla Terapia Foresta portate avanti del comitato scientifico del CAI e del CNR IBE.

I servizi per la salute offerti dalle foreste per mezzo della relativa frequentazione sono stati ampiamente convalidati dalla scienza, sia sul piano psicologico che su quello fisiologico. Tutti i sensi umani concorrono a realizzare questi benefici: la visione e il contatto diretto con gli alberi, i suoni del bosco, il gusto con i prodotti del sottobosco, e l'olfatto. Proprio l'inalazione dei composti organici volatili rilasciati dalle piante e dal suolo, preziosi componenti degli oli essenziali, gioca un ruolo fondamentale, purché l'aria sia pura come nelle foreste che incontriamo nel territorio della Foresta Modello.

Effetti benefici sugli stati di ansia, stress e depressione, e sulla forza del sistema immunitario, sono stati osservati dopo appena 20 minuti di immersione in foresta. Due ore lasciano un'impronta durevole fino a una settimana, e con due giorni in foresta il sistema immunitario conserva effetti benefici fino a un mese. Recentemente, è stato proposto che i composti volatili emessi dalle piante e dalla macchia mediterranea abbiano contribuito a limitare la diffusione del Covid-19 nell'Italia meridionale. Studi neurologici hanno dimostrato che gli effetti delle pratiche di meditazione e dell'immersione in foresta sono molto simili, e che praticare meditazione e tecniche di respirazione in foresta amplifica in modo significativo gli effetti benefici.

La giornata si è svolta nella mattinata con un'esperienza multisensoriale in foresta attraverso "pratiche di approccio al bosco" proposte dagli psicoterapeuti Patrizia Garberi e Jose Ramon Pernia Morales, il pomeriggio invece è stato dedicato ad un incontro di approfondimento presso il Centro Polifunzionale di Rincine (UCVV). Alla tavola rotonda, moderata dal Presidente dell'Ass. Foresta Modello delle Montagne Fiorentine Stefano Berti, sono intervenuti oltre a Giovanni Margheritini vice direttore del comitato scientifico del CAI e referente del progetto insieme a Francesco Meneguzzo e Federica Zabini del CNR IBE, il Sindaco di Londa Tommaso Cuoretti, Antonio Ventre Responsabile Area Gestione, Difesa ed Uso del Territorio per UCVV, Alessandro Bottacci Direttore del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi Monte Falterona e Campigna, Giancarlo Tellini Presidente Regionale del CAI, Giuseppe Ciabatti Presidente del CAI di Firenze, Marta Signi rappresentante AIGAE e Giovanni Fredducci del Gal -Start di Borgo San Lorenzo che ha descritto la nuova misura dedicata alla realizzazione di attività e servizi destinati ad una ricaduta collettiva per il rilancio del comparto economico locale e dove la Forest Therapy potrebbe inserirsi.

La partecipazione alla giornata è stata numerosa registrando il tutto esaurito sia per la mattinata che per il pomeriggio. Molti spunti sono stati offerti dalla tavola rotonda alla quale hanno partecipato animatamente con riflessioni e domande tutti gli intervenuti.



Associazione
FORESTA MODELLI
delle **MONTAGNE**
FIorentINE



Unione di Comuni
valdarno e valdisieve



Consiglio Nazionale
delle Ricerche

Istituto per la BioEconomia



L'intera giornata ha avuto il patrocinio di: Unione di Comuni Valdarno e Valdisieve, Parco Nazionale Foreste Casentinesi, Comune di Londa, Consiglio Nazionale delle Ricerche Istituto per la Bioeconomia (CNR IBE), Club Alpino Italiano (CAI), Centro di Riferimento Regionale in Fitoterapia (CERFIT), Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche (AIGAE), Giropoggio, Segretariato Mediterraneo Foreste Modello (MMFN), Regione Toscana.