ConoScienza

Il Bagno di Foresta

Gli effetti sulla salute dell'immersione nella natura

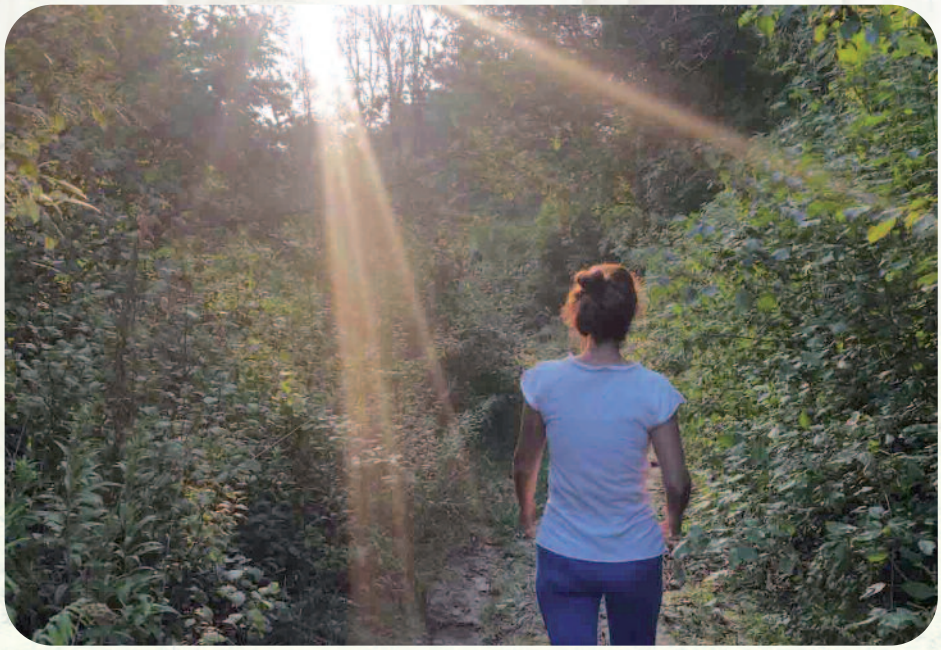
Parlando di salute e benessere dell'uomo, oggi stiamo capendo che studiare l'essere umano come avulso dal suo habitat naturale, da parte della scienza è stato un grosso errore.
La vita nelle società industriali, soprattutto nelle grandi città, ha comportato un progressivo e inesorabile allontanamento dalla natura le cui conseguenze sulla salute sono state a lungo sottovalutate; di fatto esso ha prodotto una serie di malattie legate allo stress conseguente a uno stile di vita frenetico in un ambiente artificiale e inquinato.
Oggi la distanza dalla natura viene considerato uno dei fattori che contribuisce ad aumentare il livello di stress, soprattutto di chi vive nelle grandi città, tanto che si è cominciato a parlare di un vero e proprio Disturbo da deficit di Natura.
Richard Louv, giornalista e scrittore americano, per primo nel 2005 ha parlato di "disturbo pediatrico da deficit di natura" in uno dei suoi libri più famosi, 'Last child in the Woods' (L'ultimo bambino nei boschi). Il disturbo è stato poi studiato e osservato da medici e ricercatori, che lo hanno associato con alcune moderne malattie infantili come obesità, diabete, disturbo di attenzione e iperattività (ADHD).
Lo stress cronico sconvolge il sistema ormonale e indebolisce quello immunitario, scatenando stati infiammatori a loro volta cronici che costituiscono il terreno per lo sviluppo delle più diverse malattie. Inoltre può causare disturbi del sonno, affaticamento cronico, malattie cardiocircolatorie, gastriti e sindrome dell'intestino irritabile, oltre a sintomi psicologici come ansia e depressione, in un circolo vizioso molto pericoloso.

Diventa importante e urgente quindi avere degli strumenti per abbassare il livello di stress e nel contempo recuperare il perduto equilibrio con gli ambienti naturali. Negli ultimi 20 anni è cresciuta questa consapevolezza e in varie parti del mondo si sono moltiplicati gli studi sugli effetti benefici del contatto con la natura. Tra i primi a studiare questa nuova branca della medicina preventiva sono stati i giapponesi.
In Giappone esiste da tempo la tradizionale pratica

I.R.

chiamata ‘Shinrin Yoku’, in italiano Bagno di Foresta, facilitata dal fatto che il territorio nazionale è in buona parte occupato proprio da foreste (67%).
Essa consiste nel soggiornare e passeggiare per un periodo di tempo variabile da qualche ora a più giorni proprio in questa dimensione naturale, senza fare particolari attività, solo camminando con attenzione all’ambiente, ai suoni, ai colori, alle forme e ai rumori (attivando quindi più sensi contemporaneamente).
Questa pratica da poco è considerata una vera e propria ‘terapia’ di provata efficacia per ridurre gli effetti dello stress. Varie ricerche infatti hanno evidenziato in dettaglio gli effetti del Bagno di Foresta, tant’è che nel 2012 in alcune università nipponiche è stato creato un nuovo ramo di ricerca medica chiamato Medicina Forestale.
In particolare il medico immunologo e ricercatore Qing Li e la sua equipe, hanno studiato gli effetti che l’atmosfera forestale produce sugli individui in condizioni di stress, dimostrando un impatto decisamente positivo. Questo, di per sé, è un risultato quasi scontato, ma le dettagliate analisi dei parametri fisiologici hanno svelato una vera e propria farmacia naturale!

Questa pratica da poco è considerata una vera e propria ‘terapia’ di provata efficacia per ridurre gli effetti dello stress



Uno dei più importanti effetti è l’aumento delle cellule NK nel sangue, che si verifica dopo aver passato anche solo qualche ora nella foresta (l’effetto aumenta se si prolunga il periodo di tempo).
Le cellule NK (Natural Killer) sono cellule del Sistema Immunitario dette leucociti, prodotte nel midollo osseo, che entrate in circolo hanno una funzione specifica: individuare le cellule ‘malate’, attaccate da virus o degenerate per altre ragioni, ed eliminarle: compiti importantissimi per preservare la nostra salute.
Misurando il numero di queste cellule nel sangue dei soggetti che partecipavano alla ricerca, si trovò che dopo una sola giornata in una foresta, il loro numero era aumentato, in media, del 40%, che arrivava fino al 50% restando più di un giorno nel bosco.
Questo aumento restava inoltre stabile per un tempo variabile da una settimana a un mese, a seconda della durata del bagno di foresta.
Le ricerche venivano fatte confrontando due gruppi di persone: un gruppo faceva l’esperienza in un bosco e l’altro gruppo in un’area urbana. I parametri fisiologici venivano misurati all’inizio e alla fine dell’esperienza, e proprio il confronto tra i due gruppi rendeva evidente al di là di ogni dubbio l’effetto diretto dell’immersione nella natura.
L’ipotesi fu confermata da una prova ulteriore: in una delle ricerche un gruppo di soggetti veniva fatto soggiornare in un albergo, nelle cui stanze veniva vaporizzato un composto di terpeni silvestri, sostanze presenti nell’aria dei boschi a cui si attribuisce il merito di

tale effetto. Anche in questi soggetti si verificava un aumento delle NK, però in misura minore rispetto ai soggetti che facevano il bagno di foresta.
Ma la concentrazione di cellule NK non è l'unico parametro che migliora dopo un bagno di foresta: tali cellule infatti, oltre ad essere più numerose, risultano essere anche anche più attive; si registra inoltre l'aumento della presenza nel sangue di una particolare proteina che ha una funzione preventiva rispetto allo sviluppo dei tumori.
Ma a cosa in particolare è dovuto questo effetto sorprendentemente positivo? domanda che si sono posti gli studiosi, arrivando alla conclusione che ciò che fa aumentare questi parametri è l'azione di alcune sostanze che si trovano nell'atmosfera dei boschi e delle foreste e che sono prodotte dalle piante.
Le piante infatti, comunicano fra di loro, e per farlo utilizzano il segnale chimico: emettono sostanze che le altre piante captano e decodificano, in questo modo, per esempio una pianta attaccata da un parassita può comunicarne alle altre la presenza, lanciando una sorta di allarme; le altre piante possono così a loro volta difendersi, emettendo sostanze che attirano dei nemici naturali del parassita in questione.
Si tratta dei fitoncidi, sostanze volatili aromatiche come, per esempio, l'allicina dell'aglio e il pinene del pino.
Una classe particolare di questi fitoncidi, chiamati terpeni, è in grado di stimolare le nostre difese immunitarie. In pratica, esiste una comunicazione di tipo chimico fra gli alberi e il nostro Sistema immunitario, in grado di mantenere questo in piena efficienza.
Passeggiando in un bosco, quindi in un ambiente ricco di tante varietà botaniche diverse, possiamo venire a contatto con decine di queste sostanze, un vero e proprio 'bagno' di foresta: il termine è quanto mai appropriato.
Queste sostanze hanno un'alta biodisponibilità, le possiamo assorbire respirando, per contatto oppure per ingestione (possiamo per esempio mangiare dei frutti di bosco o delle erbette spontanee).
Ritorniamo quindi al concetto iniziale: ci siamo evoluti nella natura, siamo stati a lungo arboricoli, quindi gli alberi erano il nostro habitat. Se pensiamo a questo, non possiamo che trovare logico il meccanismo di interazione descritto. Non saremmo sopravvissuti se avessimo avuto per casa un ambiente per noi tossico!
Il dott. Qing Li e la sua equipe hanno anche condotto uno studio sugli effetti del Bagno di Foresta sul sistema cardio-circolatorio. In confronto al gruppo che faceva il programma di passeggiate in città, coloro che lo facevano nel bosco mostrarono un rallentamento del battito cardiaco, una diminuzione delle presenza nel sangue degli ormoni legati allo stress come il cortisolo e l'adrenalina e una

Uno dei più importanti effetti è l'aumento delle cellule NK nel sangue, che si verifica dopo aver passato anche solo qualche ora nella foresta

stabilizzazione della pressione arteriosa.
Durante il bagno di foresta infatti diminuisce l'attività del sistema nervoso simpatico, responsabile dell'attivazione tipica dello stress, e aumenta in proporzione l'azione opposta del sistema parasimpatico, che è attivo nelle situazioni di calma e relax.
Inoltre, in uno studio che prevedeva per i partecipanti passeggiate di 15 minuti in un bosco di bamboo, è stata registrata l'attività elettrica del cervello prima e dopo l'esperienza: si è visto un chiaro aumento delle onde alfa (legate al rilassamento mentale) e beta (legate alla capacità di attenzione).

Anche a livello psicologico sono state fatte delle osservazioni sistematiche (utilizzando il questionario POMS, Profile of Mood States, fatto compilare prima e dopo il bagno di foresta): sono stati osservati effetti positivi come la riduzione del livello di ansia, della rabbia, del vissuto depressivo e della confusione mentale, a beneficio di un senso generale di benessere e calma, e una aumentata sensazione di vigore e lucidità mentale.
Durante una passeggiata in un bosco tende a ridursi il tipico lavorìo della mente chiamato anche 'ruminìo', quel tipico 'macinare' sempre sugli stessi pensieri in un modo ripetitivo che produce uno stato di tensione o di ansia, dato che per lo più si tratta di pensieri di preoccupazione o recriminazione.
A fronte di queste consistenti prove dei benefici che si possono ricevere dal contatto con la natura, in alcuni paesi tra cui il Giappone e la Scozia, il contatto con la natura è diventata una vera e propria prescrizione medica.
Va precisato che c'è una differenza tra il Bagno di Foresta tradizionale, che consiste come già detto nel passeggiare per un paio d'ore o più, oppure soggiornare per qualche giorno in una zona boschiva, dalla Terapia Forestale, che prevede al contrario la conduzione, da parte di una persona esperta, di attività finalizzate a obiettivi specifici alternate con le passeggiate.
Recentemente l'Istituto per la bioeconomia del CNR in collaborazione con il CAI (in particolare il suo Comitato Scientifico Toscano) ha pubblicato uno corposo studio dal titolo Terapia Forestale, frutto di un anno e mezzo di ricerca congiunta fra i due enti con lo scopo di dare un fondamento scientifico rigoroso a questo tipo di interventi.
Si tratta di una tappa importante rispetto all'obiettivo di inserire queste attività come forme di prevenzione e cura accanto a interventi tradizionali.
L'unico 'limite' per così dire, di questa salutare attività è il fatto che boschi, e foreste soprattutto, non sono per tutti a un passo da casa, ma richiedono spostamenti anche di decine di chilometri (la differenza tra i due termini sta nella dimensione: un bosco deve avere una superficie minima di 0,2 ettari, mentre la foresta ha una estensione decisamente maggiore, quella del Cansiglio tra Veneto e Friuli, per esempio, misura ben 7.000 ettari).
Tuttavia non si scoraggino gli intenzionati a immergersi nelle atmosfere salutari dei boschi: è possibile beneficiare in misura ridotta dei benefici descritti anche in grandi giardini o parchi, come se ne trovano molti anche in aree suburbane facilmente raggiungibili.
Non si tratta di un vero bagno di foresta ma è pur sempre un contatto con la natura che ci apporta indubbi benefici. E quando possibile, è consigliabile programmare un weekend ad immersione totale per avere un effetto maggiore e più duraturo.
Un passo dopo l'altro, riconquistare la nostra dimensione umana, oltre che la salute, passa anche attraverso il ritrovare le nostre radici più profonde, immerse nella terra come quelle degli alberi.

Esiste una comunicazione di tipo chimico fra gli alberi e il nostro Sistema immunitario, in grado di mantenerlo in piena efficienza

Anna Benedetto
Psicologa