



Il Forest Bathing nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini

CARLO BIFULCO

Professore a contratto di Ingegneria Naturalistica presso la Scuola Superiore di Agraria del Politecnico di Coimbra, Portogallo

Già direttore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini e del Parco Nazionale del Vesuvio

Il Richiamo della Foresta (the Call of the Wild, come recita il titolo del romanzo di Jack London che abbiamo un po' tutti letto da ragazzi) è immagine, da più di un secolo del fascino irresistibile che esercitano i luoghi tradizionalmente impervi. Che emanano un acre profumo selvaggio: lo stesso che, quest'anno, si è trasferito - con tutta la forza delle simulazioni moderne - in un film dallo stesso titolo e dagli incassi senza handicap, Covid o non Covid. Ma la foresta è anche, oggi, un luogo privilegiato per adoratori di boschi, di passioni vegane e per naturalisti osservanti. Per chi crede nell'onnipotenza dell'ambiente. Per Natura & Montagna, quest'articolo è quasi una (piccola) rivoluzione copernicana, perché - dopo tanto problematico TUF, Testo Unico Forestale, dei numeri passati - ci suggerisce l'opportunità di ridefinire alcune priorità della pianificazione forestale. Ponendo come obiettivo principale la salute degli italiani, proprio quella di cui si preoccupa l'Art. 32 della nostra Costituzione. Ci illustra come nel "Parco Nazionale dei Monti Sibillini", dopo 25 anni circa dalla sua istituzione, sia in atto una sperimentazione inedita di Forest Bathing (letteralmente: "immergersi nell'atmosfera della foresta"), che è stata anche un'occasione per ridiscutere delle priorità nelle attività di un Parco. È una sperimentazione che, basandosi su analisi e proposte di studiosi giapponesi, fra cui il mitico Qing Li, punta a creare, in quel preciso ambito territoriale, un innovativo serbatoio di buona salute. È una nuova "en plain air", una nuova possibile medicina per l'anima. E anche per il corpo.

Da un po' di tempo appaiono su riviste orientate verso il grande pubblico brevi articoli, corredati da immagini invitanti, che pubblicizzano pratiche definite "salutistiche" come camminare a piedi nudi su percorsi cosparsi di pigne o abbracciare gli alberi. Spesso oltre ad indicare specificamente queste pratiche come *barefooting* o *tree hugging*, questi esercizi vengono confusi con il Forest Bathing.

Su stampa e strumenti di marketing appaiono

anche stabilimenti termali, relais di montagna, agriturismi, che per aumentare la propria attrattività ricettiva accompagnano la pubblicità delle proprie strutture con le parole più fantasiose che possono inventare, richiamando la natura, come *silvoterapia*, *ecoterapia*, *park therapy*, *aromaterapia*, *mindfulness*. Esistono poi tanti venditori di servizi di questo genere, basta fare una ricerca su Facebook per trovarli, che si qualificano anche qui nelle maniere

più varie e fantasiose, alcuni addirittura come *operatori olistici*.

In effetti in Giappone già nel 1982 erano stati proposti per il finanziamento studi e ricerche sul Forest Bathing, in giapponese 森林浴, translitterato in *Shinrin Yoku*. Come ha ricordato il Prof. Qing Li nella recente presentazione della nuova edizione – in pubblicazione da ARTTRAV Inc. – del suo libro “Forest Bathing/ Shinrin-Yoku Japanese Version” alla fiera del libro di Francoforte dell’ottobre 2020, questi studi sono stati finanziati per circa 1,5 milioni di dollari dall’Agenzia delle Foreste del Giappone proprio al fine di dimostrare i benefici del Forest Bathing sulla salute umana.

Così oggi sono già disponibili numerosissime testimonianze degli effetti di quella che il Prof. Qing Li chiama Forest Medicine, tutte pubblicate su riviste scientifiche internazionali di medicina (INFOM, 2020; Li, 2010, 2019; Li & KAWADA 2011; Li *et al.*, 2008, 2009, e sono state certificate 65 foreste, in Giappone, adeguate ad essere utilizzate per queste attività. Le ricerche svolte in Giappone e poi anche in altri paesi, hanno dimostrato che esercitare il complesso di attività che si includono sotto il termine di Forest Bathing, riducono i sintomi dell’ansia, della depressione, della rabbia, riducono lo stress e gli ormoni dello stress, e migliorano la forza fisica. Le ricerche hanno dimostrato una correlazione positiva tra l’esercizio delle pratiche di Forest Bathing e:

- la crescita in numero e l’attività delle cellule NK del sistema immunitario,
- la riduzione nell’organismo della presenza di adrenalina, noradrenalina e cortisolo,
- l’aumento della durata del sonno,
- l’aumento dei livelli di serotonina.

Comparando la risposta di due gruppi di persone, di cui uno svolgeva una escursione tra i monumenti della città e uno faceva Forest Bathing, sono state riscontrate in questo ultimo gruppo diminuzioni della pressione arteriosa di 7-8 mm Hg in media rispetto all’altro, così come, sempre nel gruppo che aveva fatto Forest Bathing, è stata riscontrata la diminuzione della frequenza del battito cardiaco. Con i risultati dei suoi studi pubblicati su riviste scientifiche e poi raccolti nei suoi libri il Prof. Qing Li ha dimostrato che i benefici del Forest Bathing, lungi da essere una moda

new age, sono i risultati della risposta del nostro organismo all’esposizione ai monoterpeni (ISPS-CNR 2012) e agli ioni negativi presenti negli ambienti forestali e naturali (Krueger, 1976; NIKKEN RESEARCH INSTITUTE, nd). Altri ricercatori (Ulrich, 1979, 1983; Kellert, 1993; Kaplan, 1995; Stigsdotter & Grahn, 2002; Wilson, 2004; Ohly *et al.*, 2016; Wyles *et al.*, 2019) hanno lavorato sugli archetipi del paesaggio e sui loro effetti psico-emotivi sulle persone, incontrando risultati che rafforzano la congruità degli effetti delle attività di Forest Bathing sulle persone.

Tutto questo per dire che il Forest bathing è una cosa seria (Rotte *et al.* 2019).

Nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, già con l’approvazione nell’ottobre del 2019 del bilancio di esercizio per il 2020, il Consiglio Direttivo del parco, primo in Europa, ha voluto allocare fondi specificamente destinati alla individuazione nello stesso parco di siti appropriati ed adeguati, per eseguire con profitto il Forest Bathing, e di facile accessibilità, individuando come pubblico finale di queste attività esperenziali anche persone anziane e quelle con una forma fisica non perfetta. Questa ricerca, che ha prodotto l’individuazione di 19 siti, almeno uno per ogni comune del parco, è stata preceduta dalla definizione di una metodologia di lavoro che raccoglieva la complessità e varietà della ricerca scientifica sul Forest Bathing. Le mappe di questi siti, e la relazione generale che li presenta e motiva, sono disponibili sul sito web del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, al link <http://www.sibillini.net/attivita/attivita/turismosostenibile/forestBathing/introduzione/>

Sono stati prodotti anche un piano di monitoraggio del gradimento dei siti proposti e un piano di comunicazione per la diffusione di questa nuova opportunità di fruizione della natura nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Il Consiglio Direttivo ha approvato inoltre lo stanziamento di fondi per partecipare come parte protagonista al programma *Healthy Parks Healty People* di EUROPARC FEDERATION, cosa che purtroppo è stata rinviata a causa dell’emergenza COVID2019. Il parco dei Sibillini ha ricevuto anche la visita nell’agosto scorso di Xavier Roget, responsabile dei parchi naturali della provincia di Barcellona, in-



teressato a mettere in piedi un programma di cooperazione internazionale con il Parco Nazionale dei Monti Sibillini, partner Catalani e Portoghesi proprio sui temi del Forest Bathing e dei Parchi come serbatoio di buona salute per le loro popolazioni e i loro turisti.

Di fatto anche il Legislatore aveva già ritenuto fondante per le aree protette il valore della salute, richiamando all'art. 1 comma 1 della legge 394/91, l'art. 32 della Costituzione: *La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività.*

Il Parco Nazionale dei Monti Sibillini nel quadro di incertezza e confusione del mercato prima citato, dove è facile incontrare venditori di fumo, ha promosso nel corso per guide ufficiali del Parco attualmente in sviluppo da parte di AIGAE, l'associazione nazionale delle guide ambientali escursionistiche, l'organizzazione di specifici moduli didattici teorici e pratici su questo tema. Sempre AIGAE ha recentemente sottoscritto una convenzione per sviluppare attività di interesse comune con il Forest Teraphy Institute, organizzazione che ha già formato centinaia di operatori di Forest Bathing in Europa e in America Latina. Si potranno avere così operatori che abbiano seguito un percorso formativo consolidato e tracciabile.

Questa occasione di ridiscutere delle foreste nei parchi nazionali diventa inoltre una occasione per ridiscutere delle priorità delle attività di un parco nazionale e di come approcciare una nuova visione della sua pianificazione territoriale. Fino ad ora infatti le aree protette, che racchiudono comunque una parte ingentissima del migliore patrimonio forestale italiano, hanno comunque privilegiato nei loro programmi le specie animali e poi le questioni urbanistiche, e poi ancora la promozione turistica, in quest'ultimo caso spesso attraverso il finanziamento delle attività delle pro-loco sviluppate con sagre e feste di vario genere. Ancora troppo pochi sono i progetti che interessano i boschi e gli ecosistemi forestali nei parchi nazionali italiani.

Nella revisione svolta sulla emissione di nulla-osta e autorizzazioni del Parco Nazionale dei Monti Sibillini negli ultimi anni, e relativi ai tagli proposti sui boschi del parco, che coprono

quasi la metà dei 70.000 ha della superficie del parco, abbiamo di nuovo potuto incontrare, purtroppo, consolidate pratiche scorrette, come quelle di classificare fustaie come cedui, e cedui invecchiati di querce come cedui invecchiati di carpino nero, tutto al fine di tagliare come un semplice ceduo anche i boschi che le prescrizioni di massima di polizia forestale non permettono di tagliare così facilmente.

L'individuazione del benessere di popolazioni e fruitori come asse di attività per i parchi nazionali può anche essere l'occasione di sottrarre le foreste dei parchi alle voglie di chi vede un bosco solo come un oggetto da tagliare e l'occasione per lavorare sulla loro trasformazione in boschi di alto valore naturalistico e conservazionistico, approfittando dei lunghi anni in cui la legna da ardere non era più stata necessaria per le comuni esigenze quotidiane; infatti da quando le cucine economiche sono scomparse dalle nostre case e i camini sono diventati soprattutto oggetti ornamentali, in case generalmente dotate di impianti di riscaldamento che arrivano anche nei bagni, solo le pizzerie sono rimaste come principale sbocco per la legna da ardere nelle città.

Con la Legge 12 dicembre 2019, n. 141 sono stati definiti vetusti tutti i boschi con una biodiversità caratteristica conseguente all'assenza di disturbi da almeno sessanta anni; forse sessanta anni sono pochi per definire un bosco vetusto. Ma se vogliamo proteggere e dare un valore generale alle risorse forestali italiane, forse vale la pena di approfittarne, e ridefinire le priorità della pianificazione forestale che abbia come obiettivo principale la salute degli italiani, almeno nei parchi nazionali.

Letture

INFOM, 2020, *Interviews with Dr. Qing Li on the topic of Forest Bathing*, consultato il 27/11/2020, https://www.infom.org/news/2020/05/27_1.html

ISPS-CNR, 2012, *Banca dati dell'Emissione di Composti Organici Volatili (VOC) dalle Specie della Flora Italiana*, consultato il 27/11/2020, <http://www.ipsp.cnr.it/prodotti/databases/database-voc/>

KAPLAN S., 1995, 'The restorative benefit of nature: toward an integrative framework', *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182



- KELLERT S.R. 1993, 'The biological basis for human values of nature' in Kellert, SR & Wilson, EO (eds), *The Biophilia Hypothesis*, Island Press, Washington DC, 42-69.
- KRUEGER A.P., REED E.J. 1976, 'Biological impact of small air ions', *Science*, 193(4259), 1209-1213.
- LI Q. 2010, 'Effect of forest bathing trip on human immune function', *Environmental Health Preventive Medicine*, 15(1), 9-17.
- LI Q. 2019, 'Effets des forêts et des bains de forêt (shinrin-yoku) sur la santé humaine : une revue de la littérature', *Santé Publique*, S1(HS), 135-143.
- LI Q., KAWADA T. 2011, 'Effect of forest therapy on the human psycho-neuro-endocrino-immune network', *Nihon Eiseigaku Zasshi*, 66(4), 645-650.
- LI Q., KOBAYASHI M., INAGAKI H., KATSUMATA M., HIRATA Y., HIRATA K., SHIMIZU T., KAWADA T., PARK B.J., SHIMIZU T., OHIRA T., KAGAWA T., MIYAZAKI Y. 2009, 'Effect of Phytoncide from tree on human Natural Killer cell function', *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, 22 (4), 951-959.
- LI Q., MORIMOTO K., KOBAYASHI M., INAGAKI H., KATSUMATA M., HIRATA Y., HIRATA K., SUZUKI H., LI Y.J., WAKAYAMA Y., KAWADA T., PARK B.J., OHIRA T., MATSUI N., KAGAWA T., MIYAZAKI Y., KRENSKY A.M., 2008, 'Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins', *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, 21(1), 951-959.
- NIKKEN RESEARCH INSTITUTE, nd, *White paper-negative ions: a beneficial atmospheric phenomenon*, consultato il 27/11/2020, <http://docplayer.net/22314875-Nikken-research-institute-white-paper-negative-ions-a-beneficial-atmospheric-phenomenon.html>
- OHLY H., WHITE M.P., WHEELER B.W., BETHEL A., UKOUMUNNE O.C., NIKOLAOU V., GARSIDE R. 2016, 'Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments' *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 19, 305-343.
- ROTTE D., LI Q., SHIN W.S., MICHALSEN A., (eds) 2019, *International handbook of forest therapy*, Cambridge Scholar Publishing, Cambridge.
- STIGSDOTTER U.A., GRAHN P. 2002, 'What makes a garden a healing garden?' *Journal of Therapeutic Horticulture*, 13, 60-69.
- ULRICH R.S. 1979, 'Visual landscapes and psychological well-being', *Landscape Research*, 4, 17-23.
- ULRICH R.S. 1983, 'Aesthetic and affective response to natural environment', in Altman I & Wohlwill JF (eds), *Human and Environment, Vol. 6 Behavior and Natural Environment*, Plenum, New York, 85-125.
- WILSON E.O. 2004, *Il futuro della vita*, Codice Edizioni, Torino
- WYLES K., WHITE M., HATTAM C., PAHL S., KING H., AUSTEN M. 2019, 'Are some natural environments more psychologically beneficial than others? The importance of type and quality on connectedness to nature and psychological restoration', *Environment and Behavior*, 51, 111-143.

Contatto Autore: carlo.bifulco@esac.pt

