

Il richiamo della foresta che cura lo stress

A Monte Baducco, Cai e Cnr hanno allestito un itinerario terapeutico nel bosco. Una psicologa guida gli escursionisti fra gli alberi

CASTIGLIONE DEI PEPOLI

«**Immaginate** di usare la vostra vista per scoprire l'ambiente circostante per la prima volta – spiega la psicoterapeuta –, come farebbe un alieno appena caduto sulla Terra». Il rintocco della campana tibetana invita i partecipanti a sparpagliarsi nel bosco per esplorarlo, liberandosi di tutti gli affanni della vita quotidiana, per pensare solo a ciò che succede 'qui e ora', come i cani e gli animali della foresta.

Che passeggiare nella natura facesse bene al corpo e allo spirito all'incirca si era già capito. Quanto, come e perché, invece, sono interrogativi su cui si sono applicati i ricercatori del Cnr e il comitato scientifico del Cai, per cercare di definire e massimizzare i benefici della 'terapia forestale', fino a farne uno strumento a disposizione dei medici per prescrivere vere e proprie cure ai pazienti. A Castiglione dei Pepoli, in località Monte Baducco, si trova uno dei siti italiani individuati dalla campagna di ricerca condotta a questo scopo. Nell'estate 2021 è stato effettuato un esperimento con escursionisti volontari, misurando i loro parametri vitali e intervistandoli prima e dopo la passeggiata nella foresta. Da quest'anno invece la 'terapia forestale' è diventata un appuntamento ricorrente, fiore all'occhiello della sezione Cai di Castiglione. Domenica si è tenuta l'ultima sessione della

stagione, le passeggiate terapeutiche riprenderanno in primavera. «Questa zona è stata individuata dai ricercatori attraverso immagini satellitari – spiega Stefano Fabbri, presidente del Club alpino locale e accompagnatore –. Il percorso deve avere determinate caratteristiche, deve evitare qualunque tipo di manufatto legato alla presenza umana e non presentare salite o discese troppo ripide che comportino fatica e impegno fisico importante».

A fare la differenza, secondo gli esperti, sono le sostanze rilasciate nell'aria dagli alberi, che hanno un effetto diretto sul nostro corpo, ad esempio abbassando l'ormone dello stress, il cortisolo, e potenziando il sistema immunitario. L'anello di Monte Baducco, che si sviluppa fra i 900 e i 1100 metri di quota, è lungo 4 chilometri e ha un dislivello complessivo di 200 metri dolcemente distribuiti. È stato in parte ricavato da sentieri preesistenti e in parte tracciato e segnato dallo stesso Stefano Fabbri attraverso una splendida faggeta vergine. Oltre ai faggi, l'itinerario attraversa terreni coperti da castagno e abete bianco.

All'ultima passeggiata della stagione partecipano sette escursionisti, fra cui ben quattro medici potenzialmente interessati a prescrivere la terapia ai propri

pazienti. Gli esercizi mentali e sensoriali studiati per trarre il massimo beneficio dalla mattinata sono condotti dalla psicoterapeuta Annarita Piazza. Si cammina in silenzio e a passo molto lento, al punto che per percorrere i quattro chilometri si impiegheranno ben tre ore. In punti prestabiliti ci si ferma e la psicologa, munita di campana tibetana, invita i partecipanti a esercitare uno dei cinque sensi, per una decina di minuti. A fine passeggiata, disposti tutti in cerchio, ci si confronta, scambiandosi impressioni sull'esperienza vissuta e constatando lo stacco tangibile dalla vita ansiogena della città. La dottoressa Piazza, infine, tira le somme e cita il poeta americano Gary Snyder per ricordare ai partecipanti che «la natura non è un luogo da visitare, ma è casa nostra».

Enrico Barbetti

© RIPRODUZIONE RISERVATA

STEFANO FABBRI (CLUB ALPINO)

«I ricercatori hanno individuato questa zona da rilievi satellitari per le sue caratteristiche»



Sopra, nella foto a sinistra, la psicoterapeuta Annarita Piazza (a destra) spiega ai partecipanti gli esercizi



Peso: 70%