

Dallo stress al sistema immunitario: la foresta quale migliore medicina naturale

Francesco Meneguzzo^{1,2}, Federica Zabini¹

¹ Istituto per la BioEconomia, Consiglio Nazionale delle Ricerche (IBE-CNR), Firenze

² Comitato Scientifico Toscano "Fiorenzo Gei" del CAI, referente del Comitato Scientifico Centrale del CAI per i progetti Foresta e Salute

Se c'è un componente del nostro pianeta in grado di regolare da solo la vita dell'uomo, questo è la rete delle grandi foreste naturali. Le foreste provvedono ai materiali da costruzione, alla regolazione delle acque, al cibo, all'ossigeno. In realtà, la funzione delle foreste è molto più ampia.

Le grandi foreste regolano le piogge fino a distanze di molte migliaia di km, tanto che l'80% della pioggia in gran parte della Cina, per esempio, è dovuta alla presenza delle immense foreste euro-asiatiche, dalla Scandinavia all'estremo oriente siberiano. Si ritiene che i ghiacciai alpini siano diventati instabili ben prima del cambiamento climatico, proprio a causa dell'abbattimento delle grandi foreste sia a nord che a sud delle Alpi. Sapevate che prima dell'arrivo dell'uomo, e ancora fino a duemila anni fa, la pianura padana era una grande foresta ricchissima di pino silvestre?

Le grandi foreste tropicali ospitano gli animali portatori dei più temibili virus, e l'erosione ai loro bordi è stata la causa dimostrata delle grandi epidemie che hanno afflitto l'umanità negli ultimi 40 anni, dal HIV alla SARS, MERS, e forse perfino al Covid-19.

Recentemente, un'importante ricerca scientifica ha assunto la deforestazione come unico indice del consumo di risorse, provando che a questo ritmo la popolazione mondiale inizierà a declinare pericolosamente tra 20 e 40 anni da oggi, con una probabilità del 10% di scampare al collasso [LINK: <https://www.greenstyle.it/deforestazione-causera-scomparsa-umanita-entro-pochi-decenni-330402.html> (in Italiano ho trovato questo, altrimenti puntare ad articolo su Nature ma in Inglese <https://www.nature.com/articles/s41598-020-63657-6>)].

Conservare e rigenerare in modo naturale le grandi foreste, restituendo loro le terre sottratte per le attività umane, a partire dalle zone costiere, dovrebbe essere la priorità assoluta e vitale per sostenere il nostro futuro. Le foreste portano salute: quasi 40 anni fa fu espressa la teoria della "biofilia", secondo la quale l'uomo prospera nell'ambiente naturale e specificamente forestale, e soffre negli ambienti artificiali, come le nostre città. Le conseguenze sono immense: un autorevole studio Australiano ha dimostrato di recente che l'effetto delle aree protette sulla sola salute mentale dei visitatori vale l'8% del Pil mondiale, qualcosa come 5mila miliardi di Euro. Gli effetti delle foreste sulla salute mentale sono ormai ampiamente noti e di enorme portata, dalla riduzione dello stress e dell'ansia, al controllo del dolore, al contrasto della depressione e del declino cognitivo, fino alla conciliazione del sonno. Con effetti che durano a lungo. Gli effetti sulla salute fisica sono stati studiati un po' meno, ma alcuni punti fermi sono stati messi: rinforzo molto importante del sistema immunitario sia innato che indotto, abbattimento dei radicali liberi, regolazione del rilascio di proteine infiammatorie, riduzione dei livelli di glucosio nel sangue, miglioramento dell'omeostasi del corpo.

Quanto tempo in foresta? Appena 20 minuti di immersione sono sufficienti per un effetto immediato e di breve durata, due ore portano a benefici per una settimana, tre giorni trascorsi in foresta migliorano lo stato della salute per un mese.

Tutte le foreste, le stagioni e gli orari del giorno sono uguali? Assolutamente no. Tutti i sensi umani, quali efficaci “mediatori”, trasportano i benefici offerti dalla foresta nel nostro organismo, e sono molto sensibili anche a piccoli cambiamenti.

La vista, in particolare, richiede preferibilmente foreste aperte, non oppressive, e alberi pieni di foglie. Conifere e lecci tutto l'anno, mentre nel periodo vegetativo vanno bene tutte le piante. L'uomo predilige la visione di strutture “ad albero”, per l'appunto, e nessun elemento artificiale potrà mai rimpiazzare un albero. Immergersi in sicurezza in una foresta rilassa immediatamente, al contrario di un ambiente urbano.

L'olfatto arricchisce il nostro organismo dei preziosissimi oli essenziali liberati dagli alberi e dal suolo nell'aria della foresta. Per primi abbiamo dimostrato, grazie a una ricerca congiunta CAI e CNR, che la concentrazione di oli essenziali cambia sostanzialmente nel tempo, nel giro di un'ora, e nello spazio entro alcune centinaia di metri [LINK: <http://loscarpone.cai.it/news/items/respirare-la-foresta-come-varia-e-come-prevedere-la-concentrazione-di-olii-essenziali.html>].

D'estate e nel primo autunno respireremo più sostanze benefiche, soprattutto nel primo pomeriggio e due ore dopo l'alba. Nei boschi di conifere respireremo le sostanze più efficaci per la salute, tra faggi, castagni e lecci ne respireremo di più: ideali sono foreste miste di conifere e latifoglie.

Una volta in foresta, come facciamo a coglierne al meglio i vantaggi per la nostra salute? Concentrando tutti i nostri sensi sulla foresta! Misure neurologiche hanno dimostrato che la pratica di tecniche di meditazione fermi o in cammino, mindfulness ed esercizi del respiro esalta i benefici a livello mentale e anche fisico: queste tecniche non si improvvisano, e almeno all'inizio è consigliabile partecipare a sessioni guidate da specialisti.

Questi immensi benefici per la nostra salute, per di più attribuiti in maggiore misura alle foreste vetuste e naturali, e soprattutto lontane da fonti di inquinamento, rappresentano un'ulteriore e diretta motivazione per sostenere tutti insieme la conservazione e la rigenerazione delle foreste in tutto il mondo. Foreste di cui il nostro Paese è ricchissimo, essendone coperto per almeno un terzo della sua superficie.

Il CAI dispone di centinaia di Rifugi e mantiene decine di migliaia di km di sentieri in tutta Italia. Un progetto congiunto CAI-CNR prevede di qualificare decine di Rifugi e sentieri ad essi attestati per la migliore pratica delle immersioni forestali, libere e guidate, in base a elementi quali accessibilità, facilità del percorso e struttura della foresta e del territorio, e – fondamentale – in base alla mappatura delle concentrazioni in aria dei composti benefici per la salute.