Vivi meglio con un bagno nel bosco

Autore: Oreste Paliotti
Fonte: Città Nuova

Da sempre la natura è essenziale per il benessere dell'uomo. Lo si sapeva, ma ora dal Giappone ci viene la conferma scientifica con la terapia forestale dello "shinrin-yoku"

«**Perché ci sentiamo molto meglio quando siamo immersi nella natura?** In cosa consiste il misterioso potere degli alberi, che ci rende più sani e felici? Perché, dopo una semplice passeggiata in un bosco, ci sentiamo meno stressati e ci sembra di avere più energie?». Queste domande che hanno intrigato **il professor Qing Li**, immunologo, **tra i massimi esperti al mondo di Medicina forestale**, fondatore e presidente della Società giapponese di Medicina forestale, sono probabilmente le stesse di tante persone comuni preoccupate per gli squilibri fisici e psichici causati nell'uomo dalla forzata urbanizzazione e nell'essere sempre meno a contatto con la natura. Dipendiamo eccessivamente dalle nuove tecnologie e per molte ore al giorno fissiamo uno schermo, col risultato di procurarci ansia, mal di testa, depressione, affaticamento mentale, dolori agli occhi e al collo, insonnia, frustrazione e irritabilità. **È vero che i grandi centri urbani sono ricchi di stimoli, ma la vita che vi si conduce è stressante**, con aumento di infarti, ictus, tumori, dipendenze, solitudine, depressione e attacchi di panico. Senza contare gli alti costi dovuti alla cura di queste malattie. Da ricerche ed esperienze personali e altrui lo studioso giapponese ha ricavato una sorta di manuale ora edito da Rizzoli dal titolo ***Shinrin-yoku*, termine che nella sua lingua significa "bagno nel bosco".** Che non si tratti di una semplice passeggiata lo dice il fatto che questa pratica si basa su alcune regole atte a sollecitare tutti e 5 i sensi: educa all'ascolto dei suoni di un bosco, a inspirarne i profumi (gli oli vegetali detti fitoncidi, base dell'aromaterapia), a osservare la luce e le sfumature dei colori, a stabilire un contatto tattile con le piante e con la terra, magari abbracciando un tronco o camminando per un po'a piedi nudi sulla terra o sull'erba. E infine, dove è possibile, educa a nutrirsi delle piante selvatiche locali (*sansai*). I risultati? «**Lo *shinrin-yoku* – dichiara Qing Li – è in grado di ridurre la pressione sanguigna, alleviare lo stress, migliorare la salute cardiovascolare e metabolica**, far calare i livelli di zucchero nel sangue, stimolare la concentrazione e la memoria, mitigare la depressione, alzare la soglia del dolore, infondere energia, potenziare il sistema immunitario attraverso l'incremento delle "cellule killer naturali" del corpo, accrescere la produzione di proteine antitumorali, aiutare a perdere peso». E ancora: **le emozioni suscitate da un bagno naturale possono aiutare a risolvere problemi** e, nel caso di artisti, a superare blocchi creativi. Anche la semplice veduta di alberi dalla finestra di un ospedale può affrettare la guarigione: «I pazienti che possono contemplare il verde hanno bisogno di meno farmaci e vengono dimessi più in fretta dopo l'intervento rispetto a quelli che non hanno una finestra o che vedono solo un muro». A dire il vero, l'idea che il contatto con la natura sia un'esigenza biologica imprescindibile per l'essere umano non è nuova. A teorizzarla nel 1984 è stato il biologo americano E.O.Wilson. Non a caso essa ha trovato applicazione per prima in **Giappone, una delle nazioni più popolose del mondo, ma anche una delle più verdi, con una ricchissima varietà di alberi e con foreste** che possono rivaleggiare solo con quelle della Finlandia e della Svezia, nazioni però con una popolazione e una densità abitativa di gran lunga inferiori. Altro motivo per cui i giapponesi amano la natura sta nel fatto che entrambe le religioni ufficiali dell'Arcipelago – shintoismo e buddhismo – individuano nella foresta il regno delle divinità. La cultura giapponese è impregnata di natura, ogni aspetto della vita (dalla casa al vestiario, all'arte di creare giardini e di disporre i fiori) rispecchia la necessità di preservare l'armonia tra esseri umani e ambiente circostante. Tutto è iniziato nel 1982, quando il Giappone ha varato un programma nazionale di salute pubblica basato sullo *shinrin-yoku*. Il primo sito, individuato nella prefettura di Negano, è stato **la foresta di Akasaka**, una delle tre più belle dell'Arcipelago con i suoi imponenti e profumatissimi cipressi *hinoki* e i suoi fiumi dalle acque

verde smeraldo. Prima anche ad essere dotata di personale medico, nel 2006 questa foresta è stata dichiarata **“luogo di terapia forestale”** e oggi ospita 8 diversi sentieri di *shinrin-yoku*, da scegliere in base alla propria forma fisica e al tempo disponibile, sotto la guida di un esperto. All’Akasaka, che conta ogni anno 100 mila visitatori, si sono aggiunti altri 9 siti dell’Arcipelago, di cui è stato dimostrato scientificamente il potere curativo, ciascuno con particolari proprietà benefiche. Il massimo risultato si ottiene quando alla passeggiata di circa 4 ore, in modo da percorrere circa 5 km, si può aggiungere anche un bagno termale — e il Giappone è ricchissimo di sorgenti calde naturali. **Il fatto che questi luoghi sono visitati ogni anno tra 2 e mezzo e 5 milioni di persone testimonia che ormai lo *shinrin-yoku* è diventato una pratica diffusa tra i giapponesi.** Inutile dire che a loro istituzione ha dato vita anche ad una campagna per la tutela delle foreste; e ciò è di vitale importanza per la sopravvivenza del nostro pianeta, dove si calcola che ogni anno vadano perduti più di 13 milioni di territori boschivi: un’area paragonabile alle dimensioni dell’Inghilterra! Quali i fattori per certificare come “curativa” una foresta? L’autore enumera la temperatura dell’aria, l’umidità, la luminosità, il calore radiante, le correnti d’aria e la velocità del vento, i suoni presenti (il canto degli uccelli, il rumore di una cascata o il mormorio del vento tra gli alberi), i composti organici volatili prodotti dagli alberi, come l’alfa-pinene e il D-limonene. **Lo *shinrin-yoku* può essere praticato in qualsiasi foresta del mondo, nei climi più diversi.** E chi non ha la possibilità di raggiungerne una? Qing Li assicura che anche passeggiare in uno dei tanti parchi cittadini può, alle condizioni indicate nel suo manuale (tra cui lasciare a casa telefonino, fotocamera e altre distrazioni), ottenere i medesimi effetti. La stessa Tokyo, che con i suoi oltre 13 milioni di abitanti, è una della metropoli più intasate e caotiche del mondo, è dotata di parchi meravigliosi come lo Shinjuku Gyoen. Ma anche altre metropoli come Parigi, Londra e New York possono vantare splendidi parchi, e alcune offrono persino aree selvatiche e boschi. In *extrema ratio* è anche possibile, come suggerisce l’autore, “portare la foresta in casa” accogliendo alcuni tipi di piante che depurano gli ambienti o anche dotando gli stessi di diffusori di oli essenziali di conifere oppure di sacchetti contenenti trucioli di cedro. Arricchito da accattivanti immagini di natura, il libro è una miniera di utili consigli ed esercizi per praticare al meglio lo *shinrin-yoku*, di esempi suffragati dai test effettuati. «Forse la nostra passeggiata nel bosco non ci porterà molto lontano, ma immergendoci nella natura lo *shinrin-yoku* ci riporta a casa: ci riconduce al nostro io più profondo». Insomma, è fonte di rigenerazione e di gioia.