

Andiamo a fare un bagno di bosco !

Si chiama anche “**SILVOTERAPIA**”. Ne parla già **Jean Jaques Rousseau** (nel 1700) nel suo ultimo libro “Le fantasticherie del passeggiatore solitario” ed afferma quanto ci giovi passeggiare nella natura. Il contatto con il mondo naturale agisce sul corpo e sul cervello migliorando il nostro stato fisico e psicologico. Purtroppo più della metà della popolazione mondiale vive in città e questo aggrava i problemi.

Robert Pyle, ecologista statunitense, parla di “estinzione dell'esperienza di natura“. Relazionarci con l'ambiente naturale **porta all' abbassamento del ritmo cardiaco, della pressione sanguigna e del tasso di cortisolo nella saliva**. Attenua anche la depressione, migliora l'autostima ed accresce il senso di felicità. La natura favorisce le funzioni cognitive come apprendimento e concentrazione.

Ruth Atchley, dell' università del Kansas, nel 2012 ha documentato un **accrescimento del 50% della creatività** dei soggetti esaminati dopo quattro giorni di camminate nei parchi americani.

Quing Lee nel 2006, della scuola di medicina di Tokyo, ha scoperto che i fitoncidi (oli essenziali emessi dagli alberi per difendersi da parassiti ed insetti nocivi) **favoriscono l'attività della cellule “NK” (natural killer) che nell'uomo localizzano ed uccidono le cellule infettate dai virus**.

Nel 2008 **Yoshifumi Myiazaki**, dell' università di Chiba in Giappone, ha documentato la **sensazione di confort e di rilassamento** dopo aver guardato una serie di fotografie di boschi per solo un minuto e mezzo.

Jesper Alvarsson, dell'università di Stoccolma, nel 2010 ha provato che dopo un compito stressante **ci si calma più velocemente** se si ascoltano suoni della natura.

Dott. Carlo Perissinotto

Medico Chirurgo - Medicina Integrata

www.dislessia.tv · www.studioperissinotto.it

Eleanor Ratcliffe, università del Surrey, ha provato che il cinguettio degli uccelli **accresce il senso di connessione con la natura.**

Il toccare legno grezzo induce un abbassamento della pressione sanguigna, abbracciare gli alberi fa bene !

Won Son Shin, psicologo della Chungbuk National University della Corea del sud, ha dimostrato che se gli impiegati vedono un bosco dalle finestre del loro ufficio sono **più soddisfatti del loro lavoro e sentono meno lo stress** rispetto a quelli che vedono solo paesaggi urbani.

Per **Jo Barton**, università di Essex nel Regno Unito, l'attività fisica all'aria aperta **migliora più fortemente l'autostima nei giovani ed agisce in modo più marcato sull'umore degli anziani.**

In pratica siamo legati all'ambiente in tutti i sensi, fisicamente, geneticamente e culturalmente.

Già 50 anni fa i ricercatori **Fred Attneave ed Horace Barlow** valutavano che il nostro cervello si è adattato all'ambiente naturale, in seno al quale funziona meglio.

Il rischio di sviluppare una malattia mentale nell'adolescenza e nell'età adulta decresce in proporzione al tempo che abbiamo passato circondati dalla vegetazione tra la nascita ed i dieci anni. Questo è quanto afferma **Kristine Engemann**, ricercatrice danese dell'università di Aarhus, dopo aver condotto uno studio su oltre novecentomila persone. **Il rischio di malattia mentale aumenta del 55% in chi ha vissuto con meno verde intorno.**

Nel 2011 **Florian Lederbogen**, della facoltà di medicina di Mannheim in Germania, tramite la risonanza magnetica ha osservato il livello di connessione fra la corteccia cingolata anteriore perigenuale e l'amigdala che è implicata nelle emozioni negative. **Nelle persone cresciute in città queste due aree sono meno connesse, quindi più esposte a pensieri negativi e depressione.**

MDsdpbag#1020

Iscr. Albo Odontoiatri N° 46 - Iscr. Ordine Medici N 3428

Via Masutto, 11 - 31100 Treviso Italy

Tel +39 0422 421971 Fax +39 0422 422047

Cod. Fisc. PRS CRL 53R25 L407Z - P.IVA 01134760261

Dott. Carlo Perissinotto

Medico Chirurgo - Medicina Integrata
www.dislessia.tv · www.studioperissinotto.it

Nel 2010 con la risonanza magnetica il coreano **Kwang-Won Ki** ha scoperto che **la vista di un ambiente artificiale attiva l' amigdala, area associata all' ansia.**

Per **David Mearey**, del laboratorio di psicologia e neurocognizione dell' università di Grenoble, siamo stati forgiati per vivere in un ambiente diverso da quello che ci propongono oggi le città e non riusciamo ad adattarci così velocemente al paesaggio urbano.

Jordi Sunyer, dell' istituto per la salute globale di Barcellona, ha esaminato un campione di 2900 bambini fra i 7 e 10 anni. Nel 2014 ha concluso che **chi trascorre più tempo a contatto con la natura ha meno problemi di concentrazione e meno disturbi specifici dell' attenzione.** Migliora anche la memoria di lavoro. Questo non è correlato alle condizioni economiche.

Nel 2018 gli stessi ricercatori hanno eseguito risonanza magnetica su 253 giovani ed è emerso che **i bambini cresciuti in aree verdi hanno più materia grigia nell' area premotoria sinistra e nella corteccia prefrontale.** Lo conferma anche l'epidemiologo **Payam Dadvand.**

Nel 2017 la psicologa **Julia Torquati**, università del Nebraska, ha fatto fare una serie di esercizi a bambini di 11 anni controllati con elettroencefalogramma. **Gli esercizi fatti all' esterno richiedono meno sforzo degli stessi fatti al chiuso.**

Eirini Flouri nel 2018, istituto per l' educazione dell' university college di Londra, ha valutato le competenze visuo-spaziali di 4700 bambini di 11 anni ed ha concluso che **quelli più esposti al verde ottengono punteggi migliori.**

Già dall' età di 4 anni i bambini coinvolti attivamente sono in grado di trasformare positivamente l' ambiente circostante. E' stato dimostrato da **Irida Tsevreni ed Anna Tigka**, dell' università di Tessaglia in Grecia. Hanno trasformato il cortile della loro scuola.

Nell' ottobre del 2018 un' equipe del centro di ecologia funzionale ed

MDsdpbag#1020
Iscr. Albo Odontoiatri N° 46 - Iscr. Ordine Medici N 3428
Via Masutto, 11 - 31100 Treviso Italy
Tel +39 0422 421971 Fax +39 0422 422047
Cod. Fisc. PRS CRL 53R25 L407Z - P.IVA 01134760261

Dott. Carlo Perissinotto

Medico Chirurgo - Medicina Integrata

www.dislessia.tv · www.studioperissinotto.it

evolutiva di Montpellier in Francia ha dimostrato che più si sente un legame con la natura più le attività a suo contatto producono benefici. Questa è la conclusione di **Alix Cosquer** promotore del progetto.

Zeng Chen nel 2015, università di Tongji a Shanghai, ha sottoposto ad elettroencefalogramma **2 gruppi di volontari seduti in ambiente artificiale o naturale. I secondi hanno dimostrato maggior interazione fra le aree cerebrali.**

Gregory Bratman nel 2015, della Stanford University, ha dimostrato che **90 minuti di camminata nella natura riduce l'attività della corteccia prefrontale mediale.** Questa è associata ai pensieri negativi onnipresenti nei depressi.

La natura ci distoglie dal nostro rimuginare. Negli anni 90 i ricercatori **Stephen e Rachel Kaplan** hanno dimostrato i benefici dei frattali naturali rispetto a quelli artificiali. I primi sono più ruvidi e più imprecisi e questo produce più benefici.

Alla stessa conclusione è giunto nel 2018 **Paul Steven**, università di Derby in Gran Bretagna, dimostrando **che maggiore è la biodiversità maggiori sono le emozioni positive in chi lo guarda.**

Nel 2015 **Caroline Hagerhall**, università svedese di scienze agrarie, ha dimostrato con elettroencefalogramma **che l'esposizione a frattali naturali induce la produzione di onde alfa, caratteristiche di uno stato di rilassamento.**

Fin dal 1981 **Roger Ulrich**, università del Delaware, ha mostrato la presenza di **onde alfa quando si contempla un paesaggio naturale** invece che un ambiente urbano. La natura sollecita i nostri sistemi sensoriali senza sovraccargarli.

**“Andiamo a lezione dalla natura”
diceva Leonardo da Vinci.**

Sei pronto per il tuo bagno di bosco ?

MDsdpbag#1020

Iscr. Albo Odontoiatri N° 46 - Iscr. Ordine Medici N 3428

Via Masutto, 11 - 31100 Treviso Italy

Tel +39 0422 421971 Fax +39 0422 422047

Cod. Fisc. PRS CRL 53R25 L407Z - P.IVA 01134760261