

Immergersi in un bosco, anche solo virtuale, riduce lo stress



Studio italiano compara gli effetti ambienti urbani e forestali
12:35 - 27/05/2019

(ANSA) - ROMA, 27 MAG - Immergersi nella natura, anche se solo virtualmente, riduce sensibilmente lo stress. È quanto rivelato da uno studio italiano, per la prima volta in modo obiettivo, registrando l'attività

cerebrale di individui che hanno virtualmente visitato una foresta dell'Appennino toscano, subito dopo essersi immersi, sempre in modo virtuale, in uno scenario urbano. E la riduzione dello stress è tanto maggiore, quanto più fitta è la vegetazione.

Lo studio è stato condotto all'Università degli Studi di Firenze da Sandro Sacchelli e presentato ad Atene al congresso mondiale sulle Foreste per la Salute Pubblica - World Conference on "Forests for Public Health". "Attualmente, il 73% della popolazione europea vive in aree urbane con accesso spesso limitato agli spazi verdi e questo dato è destinato a salire all'80% entro il 2050 - spiega Wilma Zijlema, dell'Istituto di Salute Globale ISGlobal di Barcellona.

"Fino a poche generazioni fa vivevamo tutti a stretto contatto con l'ambiente naturale - spiega all'ANSA Marcella Danon, psicologa, che insegna Ecopsicologia all'Università della Valle D'Aosta, in co-docenza con l'ecologo Giuseppe Barbiero e autrice di "CLOROFILLATI. Ritornare alla natura e rigenerarsi" (Urra - Feltrinelli). Per appena il 6% della popolazione mondiale (i popoli indigeni, pari a 370 milioni di persone) oggi è così", continua Danon che ha partecipato al congresso di Atene come membro del direttivo della International Ecopsychology Society - IES.

Numerosi studi hanno dimostrato l'importanza degli spazi verdi urbani e delle aree naturali per il mantenimento e il recupero del benessere psico-fisico degli individui, spiega Sacchelli all'ANSA. I boschi, in particolare, hanno un effetto positivo sia sui parametri psicologici che su quelli fisiologici (riduzione della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca e diminuzione del livello di cortisolo, l'ormone dello stress) delle persone. Ad esempio studi hanno rivelato che il tempo trascorso in un bosco ha un impatto positivo sullo 'stress recovery' (riprendersi dallo stress) e sul benessere psicologico, sul miglioramento dell'umore e dell'attenzione.

Gli esperti italiani hanno indagato in modo obiettivo con un elettroencefalogramma (EEG) cosa succede al cervello quando ci immergiamo nella natura. "Nel nostro studio abbiamo impiegato video a 360° di foreste del territorio fiorentino (boschi di conifere, cerro e faggio) - racconta - e di aree artificiali (città) che permettessero un'immersione virtuale tramite visori e un sistema audio". Sono stati coinvolti 20 studenti universitari. "Nel nostro studio abbiamo focalizzato in particolare l'attenzione sullo stress", misurando le onde 'beta' nel loro cervello, che sono correlate con esso, aggiunge.

Durante la visione dei video di paesaggi urbani e naturali lo status emotivo degli individui è stato valutato con questionari ad hoc. Inoltre è stato registrato l'andamento delle onde cerebrali con l'EEG per verificarne il livello di attenzione e stress. Passando dalla visualizzazione di stimoli urbani a quelli forestali i ricercatori hanno osservato un'effettiva riduzione dello stress: infatti, le onde beta diminuiscono passando da aree artificiali, a boschi di latifoglie e infine boschi di conifere e tanto più fitta è la foresta, tanto maggiore è l'effetto antistress misurato.(ANSA).