

L'effetto della natura sulla salute mentale: come la natura può ridurre lo stress e migliorare la salute psicofisica

Tempo di lettura 4 minuti

La natura ha un potere incredibile sulla salute mentale dell'essere umano. Infatti, numerosi studi scientifici hanno dimostrato che l'esposizione alla natura può ridurre lo stress e migliorare la salute psicofisica. Negli ultimi anni, c'è stata una crescente consapevolezza riguardo l'importanza di trascorrere del tempo all'aria aperta e di vivere in armonia con la natura. Non solo l'esposizione alla natura è benefica per la salute mentale, ma anche per la salute fisica, riducendo la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca e migliorando la qualità del sonno. In questo articolo esploreremo gli effetti della natura sulla salute mentale e forniremo consigli pratici per sfruttare il potere della natura per migliorare la nostra salute psicofisica.

Lo Shinrin-yoku, letteralmente "bagno nella foresta", è una pratica giapponese che consiste nel trascorrere del tempo nella natura, immergendosi in essa attraverso tutti i sensi. Questo tipo di terapia forestale è stata sviluppata in Giappone negli anni '80 come risposta ai crescenti livelli di stress e malattie correlate alla vita urbana e allo stile di vita moderno. La pratica dello Shinrin-yoku si è rapidamente diffusa in tutto il mondo, diventando una forma di terapia alternativa sempre più popolare.

La terapia forestale si concentra sull'immersione completa nella natura, con l'obiettivo di ridurre lo stress e migliorare la salute mentale. Ci sono diversi studi scientifici che dimostrano l'efficacia dello Shinrin-yoku, tra cui uno studio giapponese del 2010 che ha evidenziato come solo 15 minuti di passeggiata nella foresta possano ridurre significativamente i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e migliorare l'umore.

Inoltre, la terapia forestale è stata associata a una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, una migliore funzione immunitaria e una riduzione dei sintomi di ansia e depressione. Alcuni studi hanno anche dimostrato che l'immersione nella natura può aumentare la creatività e la concentrazione.

Lo Shinrin-yoku si basa sull'idea che la natura possa fornire un ambiente curativo per il corpo e la mente umani. Attraverso l'esperienza sensoriale della natura, compresi i suoni degli uccelli, il profumo dei fiori e la bellezza del paesaggio, lo Shinrin-yoku può aiutare le persone a ristabilire il loro equilibrio interiore e migliorare la salute mentale.

In breve, la terapia forestale può essere un'ottima soluzione per ridurre lo stress e migliorare la salute mentale. La pratica dello Shinrin-yoku è accessibile a tutti e non richiede costi elevati o attrezzature speciali, ma basta semplicemente trascorrere del tempo immersi nella natura.

Gli studi scientifici cosa dicono

Gli studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia della terapia forestale nello ridurre lo stress e migliorare la salute mentale. Ad esempio, uno studio del 2010 ha rilevato che la terapia forestale può ridurre i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e migliorare la pressione sanguigna dei partecipanti. Un altro studio del 2012 ha mostrato che la terapia forestale può ridurre l'ansia e la depressione in persone con disturbi dell'umore.

Inoltre, un'analisi di 24 studi sulla terapia forestale condotta nel 2017 ha evidenziato che la terapia forestale può ridurre lo stress, migliorare la qualità del sonno, aumentare l'energia e migliorare la qualità della vita delle persone.

In Giappone, la terapia forestale è conosciuta come Shinrin-yoku, che significa "bagno nella foresta". Questa pratica è stata sviluppata negli anni '80 come parte del programma di salute nazionale giapponese. Oggi, la terapia forestale viene utilizzata in tutto il mondo come una forma di medicina complementare.

Uno studio giapponese del 2005 ha confrontato gli effetti della terapia forestale e della terapia urbana sui livelli di cortisolo e di attività del sistema nervoso autonomo. I partecipanti hanno trascorso 15 minuti camminando in una foresta e 15 minuti camminando in una zona urbana. I risultati hanno dimostrato che la terapia forestale ha ridotto i livelli di cortisolo e migliorato l'attività del sistema nervoso parasimpatico, mentre la terapia urbana non ha avuto effetto.

Un altro studio del 2011 ha confrontato gli effetti della terapia forestale e della terapia di rilassamento in una piscina sullo stato emotivo dei partecipanti. I risultati hanno dimostrato che la terapia forestale ha ridotto l'ansia e migliorato lo stato d'animo dei partecipanti, mentre la terapia di rilassamento in una piscina non ha avuto effetto.

Bibliografia:

- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental health and preventive medicine*, 15(1), 18-26.

- Lee, J., Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2012). Restorative effects of viewing real forest landscapes, based on a comparison with urban landscapes. *Scandinavian journal of forest research*, 27(3), 227-234.
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental health and preventive medicine*, 15(1), 9-17.
- Ohtsuka, Y., Yabunaka, N., & Takayama, S. (1998). Shinrin-yoku (forest-air bathing and walking) effectively decreases blood glucose levels in diabetic patients. *International journal of biometeorology*, 41(3), 125-127.
- Morita, E., Fukuda

Cosa avviene nel nostro cervello quando siamo immersi nella natura?

Quando siamo immersi nella natura, il nostro cervello attiva diverse regioni che sono coinvolte nella percezione sensoriale e nel controllo emotivo. In particolare, alcune aree del cervello come l'amigdala, il giro prefrontale mediale e il giro cingolato anteriore sono coinvolte nella regolazione emotiva e nell'elaborazione di informazioni sensoriali legate alla natura.

Inoltre, quando ci troviamo in ambienti naturali, il nostro corpo rilascia ormoni come la dopamina, l'endorfina e la serotonina, che sono noti per il loro effetto positivo sull'umore e sulla riduzione dello stress. Questi ormoni possono migliorare la connessione mente-corpo e ridurre i sintomi di alcune malattie psicologiche, come l'ansia e la depressione.

Allo stesso tempo, l'esposizione alla natura può anche ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, nel nostro corpo. Il cortisolo è associato alla risposta di "lotta o fuga" del nostro corpo e il suo livello elevato a lungo termine può causare danni ai nostri organi interni e aumentare il rischio di malattie cardiache, diabete e altre malattie croniche.

Inoltre, l'immersione nella natura può anche aumentare la produzione di cellule del sistema immunitario, migliorando la risposta immunitaria del nostro corpo alle malattie e alle infezioni.

Numerosi studi hanno evidenziato i benefici per la salute della terapia forestale, o Shinrin-yoku, includendo la riduzione dello stress, l'abbassamento della pressione sanguigna e dei livelli di cortisolo, e miglioramenti dell'umore e del sonno. Alcuni esempi di questi studi includono:

- Song et al. (2017) hanno riportato che una passeggiata nella foresta ha portato a una significativa riduzione della pressione sanguigna e dei livelli di cortisolo rispetto a una passeggiata urbana.
- Morita et al. (2007) hanno dimostrato che un soggiorno di tre giorni in una foresta ha migliorato la funzione immunitaria e l'umore dei partecipanti rispetto a un soggiorno in una città.
- Park et al. (2010) hanno evidenziato che la terapia forestale ha portato a una riduzione dello stress percepito, dei sintomi depressivi e di ansia nei partecipanti.

In generale, l'immersione nella natura può avere un effetto positivo sulla salute mentale e fisica, migliorando il benessere complessivo e riducendo i sintomi di alcune malattie psicologiche.

10 Consigli pratici

Ecco 10 consigli pratici per sfruttare la terapia forestale e i benefici dello Shinrin-yoku per migliorare l'umore e ridurre lo stress:

1. Pianifica un'escursione nella natura: programmare un'escursione in un parco o in una riserva naturale può aiutare a ottenere i benefici della terapia forestale.
2. Dedica tempo per rilassarti: non è necessario fare escursioni lunghe o impegnative. Anche solo sedersi sotto un albero e ammirare il paesaggio può essere rilassante e rigenerante.
3. Respira profondamente: la respirazione profonda può aiutare a ridurre lo stress e migliorare la connessione mente-corpo.
4. Sii presente: cerca di vivere il momento presente e di concentrarti sui suoni e sui profumi della natura, lasciando da parte le preoccupazioni e lo stress della vita quotidiana.
5. Sperimenta l'effetto benefico dell'acqua: fare una passeggiata vicino ad un fiume o ad un lago può aiutare a ridurre lo stress e a migliorare l'umore.
6. Cammina a piedi nudi: camminare a piedi nudi sull'erba o sulla sabbia può migliorare la circolazione sanguigna e avere un effetto rilassante.
7. Sii consapevole dei tuoi sensi: concentrati sui suoni, sui profumi e sui colori della natura e sii consapevole di come ti fanno sentire.
8. Fai un pic-nic: goditi il paesaggio con un pic-nic, portando con te cibo sano e nutriente.
9. Medita: la meditazione può aiutare a ridurre lo stress e migliorare la connessione mente-corpo. Cerca un posto tranquillo nella natura e prova a meditare.

10. Condividi l'esperienza: se possibile, fai questa esperienza con amici o familiari.
La condivisione di momenti di natura può avere un effetto benefico sulla salute mentale

Conclusioni

In conclusione, la terapia forestale e lo Shinrin-yoku hanno dimostrato di avere numerosi benefici sulla salute mentale e fisica delle persone. Gli studi scientifici hanno evidenziato come l'immersione nella natura possa ridurre lo stress, l'ansia e la depressione, migliorare l'umore, aumentare la concentrazione e la creatività, nonché rafforzare il sistema immunitario e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

I consigli pratici per sfruttare al meglio la terapia forestale possono essere applicati in ogni contesto, sia che si tratti di una passeggiata nel parco o di un'escursione in montagna. Attraverso il contatto con la natura e l'attenzione al momento presente, è possibile ridurre il rumore mentale e connettersi con il proprio corpo e la propria essenza più profonda.

In sintesi, la terapia forestale rappresenta un approccio terapeutico efficace e naturale per migliorare la salute psicofisica delle persone, e dovrebbe essere considerata come una possibile integrazione alle terapie convenzionali.



Amadeo Furlan

PhD Dottorato di ricerca in malattie psicosomatiche



Licensed Neuro Hypnotic Repatterning Technician – The Society of Neuro Linguistic Programming - L14732

Blog: www.amadeofurlan.com/

Email: furlan@psicohealthcoach.it

Facebook: <https://it-it.facebook.com/PsicoHealthCoach/>

Sede studi-ambulatori:

Milano - Lecco - Vicenza – Forlì

Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283

Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232

Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787

Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008

