

26 febbraio 2020 - [Forli](#), [Cronaca](#)

Il forest bathing nel parco nazionale delle Foreste casentinesi



In fuga dal "contagio", anche psicologico, del Coronavirus

Il "forest bathing" o "shinrin-yoku", letteralmente "immersione nella natura", intendendo il coinvolgimento di tutti i cinque sensi, viene descritto per la prima volta nelle sue funzioni terapeutiche negli anni '80 da Tomohide Akiyama, allora direttore dell'ente forestale statale giapponese (Japanese forestry agency).

Metodo ufficialmente riconosciuto in Giappone, i benefici dell'immersione nella natura sulla nostra salute, sul nostro umore e sulle nostre relazioni, sono stati verificati da innumerevoli istituzioni scientifiche in tutto il mondo.

Il parco nazionale Foreste casentinesi, monte Falterona e Campigna, 36.000 ettari ricoperti per il 90% di foreste, lungo il confine tra Emilia-Romagna e Toscana, ha numerosissimi percorsi adatti al forest bathing, soprattutto nella sua area più strutturata, quella interessata dal recente (2017) riconoscimento Unesco "Patrimonio dell'umanità". Gli alberi rilasciano sostanze volatili dal fogliame e dalla corteccia, i monoterpeni, che hanno una funzione importante nello stimolare positivamente le difese immunitarie.

I circa settecento chilometri della rete escursionistica, **tra il fitto di foreste antiche e panorami mozzafiato sui versanti adriatico, tirrenico e casentinese**, sono una ottima opportunità di disimpegno dai luoghi affollati che le istituzioni sanitarie stanno consigliando di evitare. Secondo uno studio del 2007 condotto dall'università dell'Essex, nel Regno Unito, fare attività fisica nel verde riduce i fenomeni depressivi in una misura vicina al 70% dei casi. Inoltre aiuta a controllare la rabbia e fronteggiare lo stress. La visione e la pratica dello shinrin-yoku sta avendo grande sviluppo in un'era, come la nostra, in cui la tecnologia ha contribuito ad allontanare l'uomo dalle sue origini naturali. Camminare e respirare a pieni polmoni in boschi con queste caratteristiche permette quindi indubbi benefici in termini di scarico delle tensioni da "tecnostress" e benessere.

Per tutte le iniziative organizzate nell'area protetta e gli itinerari escursionistici si può consultare il sito www.parcforestecasentinesi.it.

Tag: [Parco Foreste Casentinesi Monte Falterona e Campigna](#)

Ti potrebbe interessare anche

“Mangiare ai tempi della fame”

SANTA SOFIA - Sabato 29 dicembre alle ore 16.30 al Centro Visita del Parco di Santa Sofia inaugura la mostra del collezionista Giorgio Graziani “Mangiare ai tempi della fame, testimonianze materiali e tradizioni gastronomiche della montagna tra Romagna e Toscana”, dedicata alla tradizione culinaria dell’Appennino tosco-romagnolo, per la valorizzazione della cultura e delle tradizioni gastronomiche del nostro territorio. La mostra, un invito a rivisitare la tradizione ma anche a conoscere le risorse e le potenzialità dei territori per trasmetterle al futuro, è promossa dall’Ente Parco, in collaborazione con l’Unione dei Comuni Montani del Casentino e con Atlantide, che coordina le attività del Centro Visita.

L’eco delle praterie recuperate nel Parco

PRATOVECCHIO - Sherwood, principale rivista tecnico-scientifica del settore forestale in ambito nazionale, gli ha dedicato un dettagliato articolo di ben cinque pagine nel numero dello scorso luglio-agosto: si tratta di un importante progetto proposto dalla Provincia di Forlì - Cesena in compartecipazione con il Parco nazionale delle Foreste Casentinesi, volto alla realizzazione di interventi per la conservazione di habitat di prateria e alla realizzazione e manutenzione di microhabitat per la conservazione degli Anfibi, e inserito nell’ambito del Piano d’azione ambientale 2008-10 della Regione Emilia – Romagna nel capitolo "Conservazione della biodiversità".

Il Parco ospite in Europa con il volontariato

FORLÌ - L’occasione è stata tra le più nobili: i festeggiamenti per i 40 anni di vita di Europarc, Federazione europea delle aree protette, che a Debrecen e nel Parco Nazionale di Hortobágy, in Ungheria, ha ospitato da giovedì a sabato scorso centinaia di delegati da tutto il continente per la consueta conferenza annuale.

Collegamento sorgente: <http://www.forli24ore.it/news/forli/0055120-forest-bathing-nel-parco-nazionale-delle-foreste-casentinesi>