

A cura di [Valeria Pagani](#)



A volte basta essere nel posto giusto e respirare, per sentirsi meglio. Questo posto è un bosco con determinati alberi. **Questi alberi rilasciano nell'aria dei composti volatili, chiamati monoterpeni, che aiutano a ridurre l'ansia.** Basta trovarsi lì e continuare a respirare e il gioco è fatto. Questo è stato il risultato di una ricerca sperimentale condotta in 39 siti italiani tra montagna, collina e parchi urbani, che ha permesso di svelare il ruolo dei monoterpeni, dei composti volatili emessi dalle piante. Quando i monoterpeni vengono respirati influiscono positivamente sui sintomi dell'ansia, riducendoli. **A condurre lo studio è stato un team di ricercatori dell'Istituto per la bioeconomia del Consiglio nazionale delle ricerche di Firenze (Cnr-Ibe) insieme al Club Alpino Italiano.**

I ricercatori hanno coinvolto centinaia di persone in sessioni standardizzate di terapia forestale su tutto il territorio italiano, dal Friuli al Piemonte fino alla Sicilia. **"La ricerca è stata svolta insieme a un team di psicologi professionisti, che accompagnavano i gruppi di persone all'interno dei boschi o dei parchi secondo un protocollo standardizzato."** - spiega a 3BMeteo Francesco Meneguzzo ricercatore dell'Istituto per la bioeconomia Cnr e membro del Comitato scientifico centrale del Cai - "Ai partecipanti venivano sottoposti una serie di test psicometrici e veniva fatto compilare loro un questionario appena prima e appena dopo le sedute di terapia forestale. La "seduta" vera e propria consisteva in una lenta camminata su percorsi semplici, intervallata da momenti di concentrazione individuale sui sensi: vista, udito, tatto e soprattutto olfatto. **Contemporaneamente, il team di**

ricercatori misurava la concentrazione di monoterpeni nei siti in cui avvenivano le sedute e lo facevano per differenti ore del giorno." L'obiettivo della ricerca era quello di verificare il nesso tra una certa concentrazione di monoterpeni nell'aria (rilasciati dagli alberi) e la riduzione dei sintomi di ansia in conseguenza all'immersione nelle aree forestali. L'obiettivo è stato raggiunto: oltre una certa soglia di concentrazione di monoterpeni - in particolare di alfa pinene - l'ansia si riduce in modo statisticamente significativo.

I siti in cui sono state fatte le sessioni di terapia non erano limitati ad aree remote, ma comprendevano sia aree di montagna, che di collina che parchi urbani. Naturalmente la concentrazione di monoterpeni rilasciati dagli alberi risulta differente da sito a sito: dipende infatti dalla densità delle piante, dal loro genere e dalla temperatura. Come suggerisce il nome del composto - alfa pinene - sono principalmente le conifere ad emetterlo, ma anche i lecci. Bisogna quindi immergersi nelle foreste di abete bianco o rosso, di pino cembro o silvestre, o di larice per ottenere gli effetti benefici di riduzione dell'ansia. **Ma non basta il tipo di pianta, serve un altro parametro per far sì che i monoterpeni vengano emessi: la temperatura. "Il rilascio di monoterpeni avviene solo sopra certe temperature, all'incirca dai 14 / 15 gradi in su.**Temperature che per lunghi periodi dell'anno non sono raggiunte nelle aree alpine." - Continua Meneguzzo - "Per questo motivo abbiamo riscontrato che nell'alto Appennino reggiano, in quello tosco romagnolo, nell'Appennino ligure e sulle pendici dell'Etna, le concentrazioni di monoterpeni sono più alte che altrove." I parchi urbani, invece, sono da una parte sfavoriti, in quanto la densità degli alberi è relativamente bassa, ma in compenso le temperature cittadine sono mediamente più alte che quelle alpine o appenniniche. Ma che siano foreste alpine, boschi collinari o parchi urbani, l'effetto dell'alfa pinene sul nostro stato emotivo è stato confermato. **A volte, per contrastare l'inquietudine, la paura o la tensione, potrebbe essere utile prendersi del tempo in natura, sedersi sotto un pino o immergersi in un bosco di abeti e fare quello che sempre facciamo: respirare.**