Il miglior farmaco è la natura. E i migliori medici siamo noi che ce ne prendiamo cura e lasciamo che agisca su di noi.

“Finché c’è salute, c’è speranza” e “finché c’è natura, c’è vita”. Così potrebbero essere riletti i fondamenti della nostra esistenza di esseri umani. Specie in questo periodo, in cui la salute di tutti è tanto a rischio ed è tanto legata alle sorti dell’ambiente.
Ma cos’è la salute e quali fattori la promuovono?
Il concetto di Promozione della Salute è stato teorizzato in varie epoche storiche, fino ad una codifica avvenuta nel 1986 ad opera dell’Organizzazione Mondiale della Sanità attraverso la Carta di Ottawa che ne fa una forma di impegno ed un obiettivo di ogni Società Civile. Nel testo, la Salute viene definita come "il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla".
A che punto siamo, oggi, rispetto a questo obiettivo?
È sempre più evidente che sia necessario un radicale cambio di paradigma, che avverrà forse quando inizieremo a diventare pienamente e individualmente responsabili della nostra salute.
In che modo?
In primis rilanciando l’intrinseca capacità di adattamento e le risposte del nostro sistema immunitario, unica vera salvaguardia per la promozione della salute. Oltre a questo, è ormai nota a tutti l’importanza della nutrizione, della giusta idratazione, del movimento, della meditazione, del riposo e della lotta ai numerosissimi fattori stressogeni.
Tutto ciò, ha un potenziale enorme di promozione della salute individuale.
Accreditati studi internazionali hanno effettuato stime quantitative dell'impatto di alcuni fattori sulla longevità e la salute delle comunità. Tra questi, viene sottolineata l’incidenza dei servizi sanitari, gli stili di vita e i fattori genetici ereditari. Ma, ciò che più ci interessa mettere in evidenza, è l’importanza delle condizioni ambientali sulla salute, a cui si vorrebbe un’incidenza 20-30%[1].
Dunque, concentrare l’attenzione e le risorse sul rapporto tra salute e natura è oggi più che mai necessario se si vuole intraprendere un percorso di responsabilizzazione verso la propria salute, e quella delle persone che ci circondano.

Quali pratiche possono favorire tale rapporto, tra l’altro ancestrale e fondamentale?
Molte le risposte. Una, in particolare, si caratterizza per il suo carattere innovativo ed inaspettato. Si tratta della Medicina Forestale (Forest Therapy), una scienza proveniente dall’Asia e diffusa ormai in tutto il mondo, che sta dimostrando quanto possa essere efficace il Potere Terapeutico della Natura.
Negli anni ’80, il medico immunologo giapponese Qing Li e il medico ed amministratore forestale Yoshifumi Miyazaki hanno dimostrato che il semplice avvicinamento alla natura e agli alberi sia enormemente efficace nel promuovere la salute e potenziare il sistema immunitario. Le loro ricerche hanno evidenziato gli effetti calmanti, drenanti, miorilassanti, antinfiammatori,

[1] influenzano salute e longevità soltanto per il 10-15%, mentre gli stili di vita contribuiscono per il 40-50%, e i fattori genetici ereditari per un altro 20-30% (Canciani L., Struzzo P.L., 2011. La Promozione della Salute, capitolo in Gasbarrini Cricelli: Trattato di Medicina Interna. Verducci Editore, Roma) ;

antidolorifici, antitumorali, antibatterici, antivirali e molto altro, i quali si attivano nell'organismo a seguito dell'inalazione delle sostanze volatili diffuse spontaneamente e continuamente dalle piante attraverso le foglie, la corteccia, i fiori e anche le radici. Queste sostanze, identificate a migliaia e ad oggi classificate in circa 3000 tipologie, sono definite B-VOC : Composti Organici Volatili di origine Biogenica. Sono proprio i BVOC che rendono l'ambiente forestale tanto salutare e benefico per la salute dell'ecosistema, essendo, per esempio, l'alfabeto attraverso cui gli esseri vegetali comunicano.

E per noi esseri umani? A cosa si deve tanto beneficio? Per capirlo, basta guardare ai nostri antenati che si sono evoluti dentro le foreste respirando e assorbendo gli stessi B-VOC che curavano le malattie delle piante. Proprio allora è nata la prima forma di fitoterapia, branca antichissima della medicina su cui si basa oltre il 90% dei farmaci esistenti. La buona notizia è che ancora oggi, noi uomini, presunti civilizzati, conserviamo sulla nostra pelle i recettori giusti, di membrana e intracellulari, per interagire ed assorbire queste molecole volatili.

Ma, andiamo un po' più a fondo della pratica di Forest Therapy, che niente ha a che fare con la magia o la superstizione. Tutt'altro : è scienza, ricerca ed esperienza. In Giappone, infatti, la Medicina Forestale è oggi prescritta regolarmente dai medici che raccomandano a molti pazienti lo Shinrin-yoku, traducibile con Bagno nel Bosco o Immersione Forestale, al fine di recuperare il benessere fisico e psichico mediante il lento e consapevole inoltrarsi in una foresta trascorrendo del tempo immersi nella natura a diretto contatto con gli alberi. Se opportunamente mediata da facilitatori preparati, e testata con apposi apparecchi medici, tale esperienza ha un effetto benefico per le difese immunitarie e antitumorali, per la funzionalità dei sistemi cardiovascolare, broncopolmonare, metabolico e muscolo scheletrico, oltre a combattere lo stress, di cui è cronicamente affetta la nostra società globale.

Cosa prescrivere, allora, come miglior farmaco, se non la natura?! E, viceversa, come non prendersi cura di quella patologia che deriva dalla sua mancanza?! A tal proposito, il giornalista e autore Richard Louv[2], nel 2005 ha coniato il termine "Sindrome da Deficit di Natura". Con questo concetto si riassumono tutti quei disturbi, dal diabete, all'ipertensione, la depressione, l'ansia, il deficit di memoria e le malattie neurodegenerative, riscontrati soprattutto nei cittadini abituati oggi a trascorre oltre il 95% del proprio tempo al chiuso e sotto continui stimoli di stress. Questo Deficit di Natura ci fa ammalare più facilmente facendoci divenire fragili e più soggetti all'attacco di agenti patogeni.

Per fortuna, oggi, molti medici in tutto il mondo, e in piccola parte anche in Italia, stanno iniziando a fare riferimento a questa patologia prescrivendo come cura, il semplice ed economico contatto con la natura, oltre ad uno stile dai ritmi più lenti e consapevoli. In poche parole, più naturali! Ecco, allora che pratiche come i bagni di Bosco, lo Shinrin yoku, e le immersioni forestali, diventano un vero e proprio Atto Terapeutico, efficace ad ogni età e in tutte le circostanze.

[2] Richard Louv. Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder 2005 ;

Anche in Italia, dal 2018, grazie all'A.I.Me.F., l'Associazione Italiana di Medicina Forestale (www.aimef.net), hanno iniziato ad operare sul campo esperti facilitatori di Forest Therapy e stanno sorgendo dei Forest Bathing Center, ovvero dei luoghi qualificati e certificato dove svolgere le attività di Medicina Forestale[3]. In questi luoghi, sparsi per tutta Italia, grazie all'A.I.Me.F.. è scientificamente provato che il contatto con la natura abbia un effetto benefico nella promozione della salute individuale.

Ma quanto tempo bisogna trascorrere in natura, in particolare accanto agli alberi? La medicina forestale, raccomanda almeno 4-6 ore a settimana, in ogni stagione. Ovviamente, maggiore è il tempo trascorso in foresta, in un bosco o un parco urbano, maggiori saranno i benefici a vantaggio del sistema Immunitario, l'aumento delle capacità di adattamento e la promozione dei meccanismi di autoguarigione. Tuttavia, è possibile mantenere attivi gli effetti salutari della forest therapy trascorrendo anche solo 30-40 minuti ogni giorno in quei luoghi.

Quindi l'invito è di favorire sempre più il processo di riavvicinamento alla natura, al fine di aumentare il potenziale intrinseco di auto guarigione, innato negli esseri umani. In fondo, come esulta il motto dell'A.I.Me.F. : "la natura siamo noi!"

Brunella Bonetti

[3] Zavarella P., Sigismundi G., Dell'Aquila L., MANIFESTO della Medicina Forestale. Edizioni A.I.R.O.P. 2019 ;