Il Medico e la Sindrome da Deficit di Natura

Gentile Direttore,
in questi mesi di crisi sanitaria l'attenzione di tutti è incentrata sul patogeno che causa il COVID19. Molte persone e tanti colleghi sono scomparsi, nel tentativo di studiare o arginare la diffusione di questa patologia, altri hanno riportato solo i sintomi di un lieve raffreddore. Il Dott. A.T. Still, Medico e Fondatore dell'Osteopatia, scriveva alla fine dell'800: "Il Motivo per cui lo stesso germe colpisce alcuni individui e non altri, va ricercato non nel germe ma in un difetto del sangue germicida perfetto e del suo scorrere!" (Trowbridge, 1991). La ricerca medica dimostra come questa non sia una vecchia idea ma una missione per il presente e il futuro della Medicina! È giunta l'ora che noi Medici iniziamo ad interessarci davvero del rilancio dell'intrinseca capacità di adattamento e difesa del Sistema Immunitario, unica vera salvaguardia per promuovere la salute e difenderci dalle malattie, piuttosto che arrivare sempre dopo a porre rimedio ai danni della patologia già instaurata. Oggi abbiamo compreso che alcune abitudini non "sanitarie", come Nutrizione, Idratazione, Movimento, Meditazione, Riposo, Gestione dello Stress... hanno un potenziale enorme di Promozione della Salute, definito nel 1986 obiettivo di ogni Società Civile dalla Carta di Ottawa (OMS). Dopo trent'anni Ottawa è ancora il riferimento per lo sviluppo di Politiche orientate alla Promozione della Salute, definita come "il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla". Questo è il vero obiettivo da raggiungere, piuttosto che correre ai ripari quando la patologia è già in atto, con grande impiego di risorse e il rischio di perdere di vista il bene primario (la Salute) a scapito del nuovo business (la Patologia). Accreditati studi hanno effettuato stime dell'impatto di alcuni fattori sulla longevità, indicatore di salute: i Servizi Sanitari, pur con l'enorme impegno economico, influenzano salute e longevità soltanto per il 10-15%, mentre gli stili di vita contribuiscono per il 40-50% (Canciani L., Struzzo P.L., 2011). La Medicina Forestale o Forest Therapy è una nuova scienza poco diffusa in Italia nata negli anni '80 in Giappone grazie ad alcuni Medici ricercatori tra cui Qing Li e Yoshifumi Miyazaki. Le loro ricerche hanno dimostrato che il semplice contatto con la Natura e gli Alberi (che proprio in questi mesi ci è stato negato a causa della chiusura di Parchi Urbani, Giardini e Boschi limitrofi alle città per le direttive COVID19), può essere efficace nel potenziare il sistema immunitario e produrre effetti calmanti, drenanti, chelanti, miorilassanti, antinfiammatori, antidolorifici, antitumorali, antibatterici. Molti studi hanno esaminato le risposte biologiche a seguito dell'inalazione delle sostanze volatili che si liberano naturalmente nei Boschi e dagli Alberi, definite B-VOC (Composti Organici Volatili di origine Biogenica). Questi Terpeni, Terpenoidi, Fitoncidi, Cariofilleni... sono l'Alfabeto con cui le Piante comunicano tra di loro e con l'ambiente: l'Uomo si è evoluto nelle Foreste assorbendo per millenni queste molecole volatili e diffusibili, le nostre cellule hanno imparato ad esprimere i Recettori giusti per interagire con esse e per questo l'Ambiente Forestale è salutare e benefico per la nostra salute. In Giappone la Medicina Forestale è prescritta regolarmente dai Medici in riferimento alla "Sindrome da Deficit di Natura" (termine coniato da Louv nel 2005 e ripreso in molti contesti medici e sanitari). La pratica della Medicina Forestale, il consapevole inoltrarsi in una Foresta trascorrendo del tempo a contatto con la Natura e gli Alberi:

- rafforza le difese immunitarie e antitumorali (Tsao TM, 2018. Li Q, 2010, 2011a, 2011b, 2014. Li Q, Miyazaki Y et al, 2009)
- migliora la funzionalità dei sistemi cardiovascolare, broncopolmonare, metabolico e muscoloscheletrico (Li Q, 2016. J. Lee, 2014)
- favorisce la convalescenza nelle fasi di recupero delle malattie (Jin-Woo Han, 2016. Song C.R., 2015)
- combatte le conseguenze dello stress cronico (Baldwin A.L., 2012)
- migliora la psiche, le prestazioni intellettuali, l'intuizione e la concentrazione (Nutsford D., 2013. Min Ho Chun, 2017. Erin Largo-Wight, 2011)

La distanza dalla Natura ci fa ammalare più facilmente e ci fa divenire fragili veicoli di patogeni. Invito ogni Medico a "Prescrivere Natura"! Shinrin-yoku, Bagni di Bosco, Immersioni Forestali, Abbracciare gli Alberi… diventano Atti Terapeutici grazie ai B-VOC benefici che ogni Pianta è in grado di dispensare: loro lo fanno da centinaia di migliaia di anni e noi ce ne siamo accorti solo ora. Ma forse non è troppo tardi. "Passare del tempo nel Bosco, tra gli Alberi, ha tali e tanti positivi effetti sulla nostra salute fisica e psichica, che la cura delle Foreste dovrebbe essere un ambito della Sanità, più che dell'Ambiente" (Prof. Stefano Mancuso - Prefazione al MANIFESTO della Medicina Forestale).

Dott. Paolo Zavarella
Medico Chirurgo, spec. in Odontostomatologia
Osteopata D.O. ed Esperto di Medicina Forestale
Presidente Associazione Italiana di Medicina Forestale
www.aimef.net
paolo.zavarella@aimef.net

Bibliografia:

Baldwin Ann Linda, PhD, How Do Plants in Hospital Waiting Rooms Reduce Patient Stress? THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE Volume 18, Number 4, 2012, pp. 309–310 Mary Ann Liebert, Inc. DOI: 10.1089/acm.2012.0116

Canciani L., Struzzo P.L., 2011. La Promozione della Salute, capitolo in Gasbarrini Cricelli: Trattato di Medicina Interna. Verducci Editore, Roma

Erin Largo-Wight, W. William Chen, Virginia Dodd, Robert Weile. Healthy Workplaces: The Effects of Nature Contact at Work on Employee Stress and Health. Public Health Reports, 2011 Supplement 1, Volume 126

Gene Sager. Beyond Nature-Deficit Disorder. Natural Life Magazine 2008

J. Lee, Y. Tsunetsugu, N. Takayama et al., Influence of forest therapy on cardiovascular relaxation in young adults, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2014, article ID 834360, 7 pages, 2014.

Jin-Woo Han, Han Choi, Yo-Han Jeon, Chong-Hyeon Yoon, Jong-Min Woo, Won Kim The Effects of Forest Therapy on Coping with Chronic Widespread Pain: Physiological and Psychological Differences between Participants in a Forest Therapy Program and a Control Group Int. J. Environ. Res. Public Health 2016, 13, 255. Published: 24 February 2016

Li Q, Maiko Kobayashi, Shigeyoshi Kumeda, Toshiya Ochiai, TakashiMiura, Takahide Kagawa, Michiko Imai, ZhiyuWang, Toshiaki Otsuka, and Tomoyuki Kawada Effects of Forest Bathing on Cardiovascular and Metabolic Parameters in Middle-Aged Males Hindawi Publishing Corporation. Volume 2016, Article ID 2587381, http://dx.doi.org/10.1155/2016/2587381

Li Q; Kawada T, Effect of forest environments on human natural killer (NK) activity. International Journal Of Immunopathology And Pharmacology [Int J Immunopathol Pharmacol], ISSN: 0394-6320, 2011 Jan-Mar; Vol. 24 (1 Suppl), pp. 39S-44S; Publisher: Sage Publications; PMID: 21329564;

Li Q; Kawada T, Nihon Eiseigaku Zasshi. Effect of forest therapy on the human psycho-neuro-endocrino-immune network. Japanese Journal Of Hygiene [Nihon Eiseigaku Zasshi], ISSN: 0021-5082, 2011 Sep; Vol. 66 (4), pp. 645-50; Publisher: Nippon Eisei Gakkai; PMID: 21996762;

Li Q; Kawada T, Nihon Eiseigaku Zasshi. Possibility of clinical applications of forest medicine. Japanese Journal Of Hygiene [Nihon Eiseigaku Zasshi], ISSN: 1882-6482, 2014; Vol. 69 (2), pp. 117-21; Publisher: Nippon Eisei Gakkai; PMID: 24858507;

Li Q; Kobayashi M; Inagaki H; Hirata Y; Li YJ; Hirata K; Shimizu T; Suzuki H; Katsumata M; Wakayama Y; Kawada T; Ohira T; Matsui N; Kagawa T, A day trip to a forest park increases human natural killer activity and the expression of anti-cancer proteins in male subjects. Journal Of Biological Regulators And Homeostatic Agents [J Biol Regul Homeost Agents], ISSN: 0393-974X, 2010 Apr-Jun; Vol. 24 (2), pp. 157-65; Publisher: Biolife; PMID: 20487629;

Li Q; Kobayashi M; Wakayama Y; Inagaki H; Katsumata M; Hirata Y; Hirata K; Shimizu T; Kawada T; Park BJ; Ohira T; Kagawa T; Miyazaki Y, Effect of phytoncide from trees on human

natural killer cell function. International Journal Of Immunopathology And Pharmacology [Int J Immunopathol Pharmacol], ISSN: 0394-6320, 2009 Oct-Dec; Vol. 22 (4), pp. 951-9; Publisher: Sage Publications; PMID: 20074458;

Li Q., Miyazaki Y., B.J. Park, et al. (2009) Effect of phytoncide from trees on human natural killer cell function. International Journal of Immunopathology and Pharmacology, 22(4), 951-959.
Min Ho Chun, Min Cheol Chang and Sung-Jae Lee. The effects of forest therapy on depression and anxiety in patients with chronic stroke. International Journal of Neuroscience, 2017; 127(3): 199–203

Miyazaki Y., B.J. Park et al. (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.

Miyazaki Y., Tsunetsugu Y., B.J. Park (2010) Trends in research related to "Shinrin-yoku" (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. Environmental Health and Preventive Medicine, 15(1), 27-37.

Nutsford D., Pearson A.L., Kingham S. An ecological study investigating the association between access to urban green space and mental health. Public Health 127 (2013) 1005 e 1011

Palomino M., Taylor T., Göker Ayse, Isaacs John, Warber Sara. The Online Dissemination of Nature–Health Concepts: Lessons from Sentiment Analysis of Social Media Relating to "Nature-Deficit Disorder". International Journal of Environmental Research and Public Health 2015

Richard Louv. Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder 2005
Sierra Ricardo. Contact with Wild Places The Antidote to Nature Deficit Disorder. LIUPOH SPRING 2008

Song, C.R.; Ikei, H.; Kobayashi, M.; Miura, T.; Taue, M.; Kagawa, T.; Li, Q.; Kumeda, S.; Imai, M.; Miyazaki, Y. Effect of forest walking on autonomic nervous system activity in middle-aged hypertensive individuals: A pilot study. Int. J. Environ. Res. Public Health 2015, 12, 2687–2699
Trowbridge Carol, Andrew Taylor Still, 1828-1917 by Carol Trowbridge, Hardcover, 199

Tsao TM; Tsai MJ; Hwang JS; Cheng WF; Wu CF; Chou CK; Su TC, Health effects of a forest environment on natural killer cells in humans: an observational pilot study. Oncotarget [Oncotarget], ISSN: 1949-2553, 2018 Mar 27; Vol. 9 (23), pp. 16501-16511; Publisher: Impact Journals; PMID: 29662662;

Warber et al. Addressing nature deficit disorder a mixed methods study of social well-being among young adults attending a wilderness science camp. BMC Complementary and Alternative Medicine 2012, 12(Suppl 1):P377

Warber et al. Addressing nature deficit disorder a quantitative survey study of multidimensional aspects of well-being among young adults at a wilderness camp. BMC Complementary and Alternative Medicine 2012, 12(Suppl 1):P355

Warber Sara L., DeHudy Ashley A., Bialko Matthew F., Marselle Melissa R., Irvine Katherine N. Addressing (Nature-Deficit Disorder): A Mixed Methods Pilot Study of Young Adults Attending a Wilderness Camp. Hindawi Publishing Corporation Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Volume 2015, Article ID 651827, 13 pages

Zavarella P., Sigismundi G., Dell'Aquila L. MANIFESTO della Medicina Forestale. Edizioni A.I.R.O.P. 2019 edizioni@airop.it