Conseguenze del distanziamento sociale

Il Medico e la Sindrome da Deficit di Natura



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

In questi mesi di crisi sanitaria internazionale, tutta l'attenzione mediatica e politica è stata giustamente incentrata sugli aspetti epidemiologici della diffusione del patogeno che causa il Covid19. Molti ne parlano ma sembra che pochi ne capiscano davvero qualcosa: il bersaglio del patogeno, le mascherine, la distanza tra le persone, la quarantena, il lockdown, i farmaci più efficaci, il vaccino...? Molte persone e tanti colleghi medici e sanitari sono scomparsi, proprio nel tentativo di studiare ed arginare la diffusione di questa patologia, mentre altri hanno riportato solo i sintomi di un lieve raffreddore. Il Dott. Andrew Taylor Still, Medico e Fondatore dell'Osteopatia, scriveva alla fine del 1800: "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). Tenendo conto di tutto ciò che la ricerca scientifica ha scoperto negli ultimi 150 anni, è facile renderci conto che non si tratti solo di una vecchia idea ormai obsoleta... ma di una vera e propria missione per il presente e per il futuro della Medicina! La mia riflessione, in quanto Medico, Osteopata e Presidente dell'A.I.Me.F. (Associazione Italiana di Medicina Forestale) è: quando giungerà l'ora in cui noi Medici inizieremo davvero ad interessarci di come rilanciare l'intrinseca capacità di adattamento e le risposte attive del nostro Sistema Immunitario, unica vera salvaguardia per la promozione della salute, la difesa delle malattie e l'autoguarigione, piuttosto che arrivare sempre dopo a porre rimedio ai danni della patologia già instaurata? Ritengo sia molto urgente tener conto di questo cambio di paradigma, dal momento che, proprio in momenti di emergenza sanitaria come questo che stiamo vivendo, appare evidente come ciascuno sia in fondo individualmente responsabile della propria Salute.

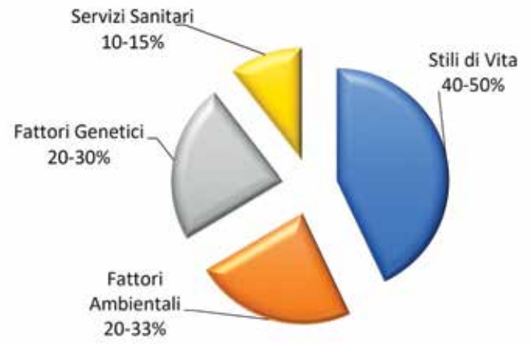
Per fare alcuni esempi, oggi abbiamo compreso che alcune abitudini sociali e antropologiche (non direttamente "sanitarie"), quali la cura della propria Nutrizione, l'Idratazione, il Movimento, la pratica della Meditazione, il Riposo, la corretta gestione dei Fattori Stressogeni... hanno un potenziale enorme di promozione della nostra salute. E non stiamo parlando di idee New Age o di Medicina Alternativa, ma di ricerca scientifica internazionale di buon livello, che ha dimostrato come aiutare le persone a sviluppare l'attitudine a dedicarsi con maggior cura alle attività sopra elencate, può essere la strategia vincente in grado di fare la differenza tra Salute e Malattia, con un'efficacia straordinaria. Il concetto di Promozione della Salute, teorizzato in varie epoche storiche, è stato codificato in maniera puntuale sotto forma di impegno ed obiettivo di ogni Società Civile nel 1986 dalla Carta di Ottawa ad opera dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Sono trascorsi più di trent'anni e la Carta di Ottawa costituisce ancora un importante ed attuale documento di 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... spesso tardivamente, con relativa efficacia, con grande impiego di risorse e con il relativo rischio di perdere di vista il bene primario (la Salute) a scapito del nuovo business (gestire la Patologia).

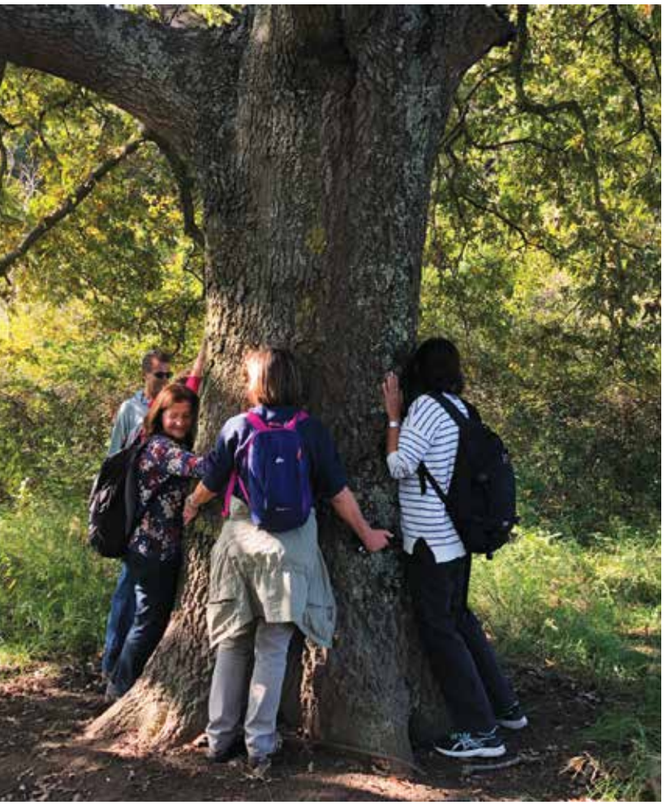


Accreditati studi internazionali hanno effettuato stime quantitative dell'impatto di alcuni fattori sulla longevità delle comunità, utilizzata come indicatore della salute: i Servizi Sanitari, nel loro insieme e pur con l'enorme impegno economico che viene ad essi riservato dai Bilanci delle Nazioni, influenzano salute e longevità soltanto per il 10-15%, mentre gli stili di vita contribuiscono per il 40-50%, le condizioni dell'ambiente incidono per il 20-33% e i fattori genetici ereditari per un altro 20-30% (Canciani L., Struzzo P.L., 2011).

Ma ancora continuiamo a spendere milioni per realizzare nuovi farmaci e nuovi macchinari, progettati per estirpare la patologia una volta che questa si è già instaurata, mentre al contrario, investiamo molto poco denaro, risorse, tempo e intelligenza per elaborare un progetto che aiuti le persone a responsabilizzarsi sulla promozione della propria salute! È possibile sostenere, oggi, un concetto di Salute Permanente? Chi si assume la responsabilità del necessario e urgente cambio di paradigma? Noi, Medici occidentali del nostro tempo, vogliamo iniziare davvero a promuovere la Salute (partendo dalle responsabilità individuali, dagli stili di vita, dall'ambiente e non dai Protocolli Sanitari) o continuiamo solo a intervenire sulla Patologia? Voglio, in particolare, attirare l'attenzione sul rapporto tra la Salute, la Natura e gli Alberi. Una nuova scienza si sta diffondendo, dall'Asia all'Europa e in tutto il mondo, che sta dimostrando ogni giorno di più come ci possa essere un reale Potere Terapeutico della Natura. Questa nuova scienza prende il nome di Me-

FIGURA
FATTORI CHE INFLUENZANO LO STATO DI SALUTE
(CANCIANI L., STRUZZO P.L., 2011)









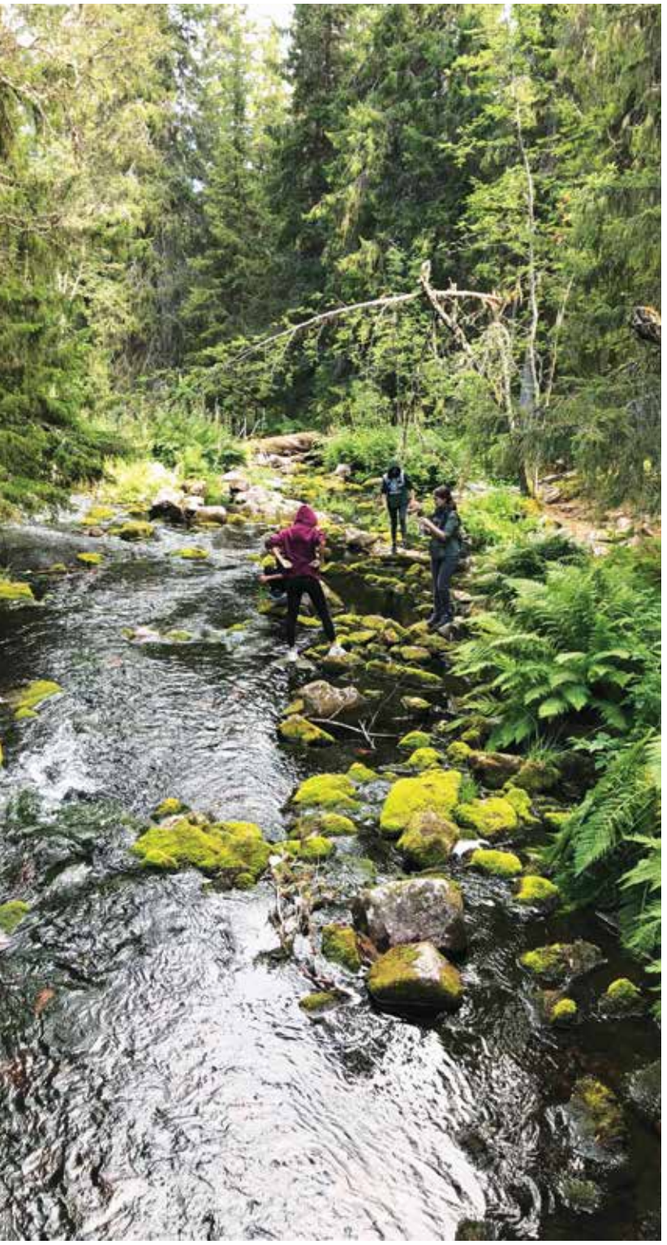
dicina Forestale (Forest Therapy). Anche se non è ancora molto diffusa in Italia, già negli anni ’80 in Giappone quest’approccio di Promozione della Salute ha iniziato ad attirare l’attenzione di alcuni Ricercatori tra cui Qing Li (Medico Immunologo) e Yoshifumi Miyazaki (Medico ed Amministratore Forestale in Giappone). Le loro ricerche hanno dimostrato, con centinaia di pubblicazioni scientifiche, che il semplice avvicinamento alla Natura e agli Alberi (che proprio in questi mesi ci è stato negato a causa della chiusura dei Parchi Urbani, dei Giardini e dei Boschi limitrofi alle città per le direttive COVID19), possa essere enormemente efficace nel promuovere la salute e potenziare il sistema immunitario, evidenziando effetti calmanti, drenanti, chelanti, miorilassanti, antinfiammatori, antidolorifici, antitumorali, antibatterici, antivirali... Centinaia di studi scientifici in ambito sanitario, clinico, fisiologico e psicologico, hanno esaminato le risposte che si attivano nel nostro organismo a seguito dell'inalazione delle sostanze volatili diffuse naturalmente nei Boschi e nelle Foreste, originando proprio dagli Alberi, dalle foglie, dalla corteccia, dai fiori e anche dalle radici e dal terreno. Queste sostanze (sono svariate migliaia e ad oggi ne sono stati identificate e classificate circa 3000) sono definite B-VOC - Composti Organici Volatili di origine Biogenica - vengono emesse spontaneamente e continuamente dalle Piante e sono proprio gli elementi che rendono l’Ambiente Forestale e Arboreo così salutare e benefico per la nostra salute. I B-VOC costituiscono un insieme eterogeneo di molecole dagli strani nomi (Terpeni, Terpenoidi, Fitoncidi, Cariofilleni, Esteri, Alcooli, Eteri...) in grado di svolgere una vasta gamma di funzioni per le Piante e per l’Ecosistema: sono l’Alfabeto con cui le Piante comunicano tra di loro e con l’ambiente. Come si spiega che queste stesse molecole abbiamo efficacia terapeutica anche per l’Uomo? Circa trecentomila anni fa, quando la nostra specie “Homo Sapiens” iniziava la sua avventura sulla Terra, le Piante erano già presenti da centinaia di migliaia di anni: l’Uomo si è evoluto dentro le Foreste, respirando e assorbendo gli stessi B-VOC che curavano già le malattie delle Piante, allora come adesso! Le nostre cellule così sollecitate hanno imparato ad esprimere i Recettori giusti (di membrana e intracellulari) per interagire con queste molecole volatili e diffusibili. La Fitoterapia è la forma più antica di Medicina e basti pensare che oltre il 90% dei farmaci oggi esistenti, non è stato “inventato” ex novo dalla ricerca farmacologica, ma è stato ricavato da una Pianta, per poi sintetizzarlo per via chimica: dall’Aspirina (Acido Acetilsalicilico, presente naturalmente nella corteccia del Salice e di molte altre Piante) alla Digitale (importante farmaco per il cuore, ricavato dal Fiore della Digitalis Purpurea).

In Giappone, dove la Medicina Forestale è oggi prescritta regolarmente dai Medici, si usa il termine Shinrin-yoku, traducibile con “Bagno nel Bosco” o “Immersione Forestale”, che indica la pratica di recupero del benessere fisico e psichico mediante il lento e consapevole inoltrarsi in una Foresta, trascorrendo del tempo a diretto contatto con la Natura, tra gli Alberi, rinunciando per qualche ora o alcuni giorni ai ritmi, alle comodità e all’ambiente della Società urbanizzata. Molti sono gli effetti già dimostrati sulla nostra Salute dalla Ricerca Scientifica mediante la pratica della Medicina Forestale:

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

Il migliore farmaco a nostra disposizione è proprio la Natura! Richard Louv, giornalista e autore, nel 2005 ha coniato il termine "Sindrome da Deficit di Natura" descritta

nel libro "Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder" (Louv R., 2005). Louv si riferiva in particolare al rischio per i bambini americani di sviluppare patologie da stress, disturbi emotivi e psicologici proprio a causa della loro distanza dagli ambienti naturali. Da allora il termine "Sindrome da Deficit di Natura" è stato preso in considerazione in molti contesti medici e sanitari ed utilizzato molte volte per riassumere tutta quella congerie di sintomi e segni che si ritrovano sempre più facilmente nei cittadini e nelle persone che si sono adattati a vivere al chiuso e sotto stress cronico: dal diabete all'ipertensione, dalla depressione all'ansia, dal deficit della memoria alle malattie neurodegenerative (Sierra R., 2008. Gene Sager, 2008. Warber et al., 2012, 2015. Palomino M. et al, 2015). Oltre il 95% del nostro tempo, scrive Miyazaki, viene infatti trascorso negli ambiti ristretti delle nostre case, negli uffici, al lavoro, in auto, a scuola, nei mezzi pubblici, nei ristoranti, al cinema... seguendo ritmi che sono sempre meno umani e sempre più dettati dalla tecnologia che abbiamo generato e di cui siamo diventati strumenti inconsapevoli. Sempre meno tempo viene impiegato per stare all'aperto, nell'ambiente popolato da Alberi e dalla Natura, muovendoci lentamente e riappropriandoci dei ritmi rilassati, umani e naturali, che sono iscritti profondamente nel nostro DNA di Esseri Forestali. Questo Deficit di Natura ci fa ammalare più facilmente e ci fa divenire fragili e deboli veicoli di patogeni, anche nell'attuale crisi sanitaria internazionale.



Oggi, molti Medici in tutto il mondo (e in piccola parte anche in Italia), stanno iniziando con sempre maggiore frequenza a fare riferimento alla Sindrome da Deficit di Natura, non solo per quanto riguarda i bambini, ma anche per gli adolescenti, gli adulti, gli anziani… in genere ogni persona adattata a vivere in città. E la cura, la riposta che si evince dalle ricerche in Medicina Forestale può essere semplice ed economica: il Medico inizia a prescrivere la Natura. Bagni di Bosco, Shinrin yoku, Immersioni Forestali, Contatto e Abbraccio degli Alberi… tutto ciò diventa un vero e proprio Atto Terapeutico grazie all'acquisizione dei B-VOC benefici che ogni Organismo Vegetale è in grado di dispensare. Le Piante lo fanno, generosamente, da centinaia di migliaia di anni: noi ce ne stiamo accorgendo solo ora, ma forse non è troppo tardi. Anche in Italia, dal 2018 grazie all'Associazione Italiana di Medicina Forestale, hanno iniziato ad operare Esperti di Forest Therapy e stanno sorgendo Forest Bathing Center, luoghi qualificati a svolgere le attività di Medicina Forestale (Zavarella et al, 2019). A maggio 2019 un'Immersione Forestale di una intera giornata ha erogato 11,6 Crediti ECM a Medici e Sanitari, laddove la vera Insegnante è stata la Natura (info@airop.it). Il tempo medio da passare accanto agli Alberi (Bosco, Foresta o Parco Urbano che sia) dovrebbe essere di almeno 4-6 ore a settimana, in tutte le diverse stagioni. Si può dare una importante scossa al Sistema Immunitario, aumentando le Capacità di Adattamento e promuovendo i Meccanismi di Autoguarigione e Promozione della Salute, trascorrendo due notti e tre giorni in una Foresta. Se non si ha molto tempo a disposizione, per richiamare e mantenere attivi gli effetti salutari della Forest Therapy, può essere sufficiente trascorrere anche solo 30-40 minuti ogni giorno in un Bosco o in una Urban Forest, ovvero un Parco Cittadino con presenza di Alberi (Miyazaki Y. et al., 2010. Li Q., Miyazaki Y., et al., 2009).





Il mio invito ai colleghi Medici e Sanitari è quindi quello di allearci per sostenere sempre di più il processo di riavvicinamento delle persone alla natura, per aumentare il potenziale intrinseco di autoguarigione presente in noi e nei nostri pazienti, consigliando e prescrivendo la Forest Therapy, assieme a qualunque altra cura sia necessario raccomandare per le varie patologie riscontrate. Questo semplice atto ci porterà davvero nella direzione di una Medicina Centrata sulla Persona e non soltanto sulla patologia, come l'O.M.S. da tempo ci suggerisce. A nome dell'Associazione Italiana di Medicina Forestale auspico con forza che la Medicina Forestale, disciplina di promozione di salute che può apparire ad una lettura superficiale "new age" o "alternativa", pur avendo solide basi scientifiche e antropologiche, trovi presto lo spazio che le compete nelle conoscenze e nelle competenze di noi Medici, divenendo, anche in Italia, oggetto di studio e indicazione di prevenzione e promozione di salute per tante persone. Concludo riportando una frase del Prof. Stefano Mancuso (Direttore del Laboratorio Internazionale di Neurobiologia Vegetale, Università di Firenze) "...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" (Dalla Prefazione al MANIFESTO della Medicina Forestale).

Per approfondire:
Associazione Italiana di Medicina Forestale
www.aimef.net – info@aimef.net
Scuola di Medicina Forestale
www.educam-medicinaforestale.com - info@educam-medicinaforestale.com
MANIFESTO della Medicina Forestale
edizioni@airop.it
Eventi di Medicina Forestale con Crediti ECM per Professionisti Sanitari
ecm@airop.it

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*