Informazioni sull'evento formativo

TITOLO	MEDICINA FORESTALE: RICERCA & CLINICA

Abstract dell'Evento

Negli ultimi anni il tema del rapporto tra natura e salute ha conosciuto una diffusione crescente nel dibattito pubblico, nella divulgazione scientifica e nelle pratiche di benessere. Tuttavia, parallelamente a questo interesse, si è sviluppata anche una notevole confusione concettuale. La Medicina Forestale viene spesso presentata in forme fortemente personalistiche, spiritualistiche o genericamente "olistiche", talvolta assimilata a pratiche di ispirazione sciamanica o a narrazioni controculturali di tipo neo-romantico, più vicine a una sensibilità "new age" che a un approccio scientifico strutturato.

Questa deriva interpretativa, se da un lato ha contribuito alla popolarità del tema, dall'altro rischia di oscurarne la reale portata scientifica, clinica e di salute pubblica. Il presente corso ECM nasce proprio dall'esigenza di ricollocare la Medicina Forestale nel suo alveo corretto: quello della prevenzione basata su evidenze, della fisiologia dello stress, della psicobiologia e della sanità pubblica.

La scelta di realizzare un corso ECM da 50 crediti non è casuale. Un monte ore così significativo è stato ritenuto necessario per affrontare il tema con il rigore richiesto a un pubblico di professionisti sanitari. La Medicina Forestale, infatti, non può essere ridotta a una pratica ricreativa o esperienziale, ma richiede una comprensione approfondita dei meccanismi fisiologici, delle evidenze disponibili, dei limiti metodologici della letteratura e delle implicazioni cliniche.

Il corso si propone quindi di fornire ai medici e agli altri professionisti della salute strumenti solidi per comprendere come e perché l'esposizione agli ambienti forestali produca effetti misurabili sull'organismo umano, agendo su sistemi chiave come il sistema nervoso autonomo, l'asse dello stress, la funzione cardiovascolare, il sistema immunitario e le dimensioni psicologiche del benessere. L'obiettivo non è promuovere un'idea romantica di natura, ma fornire basi scientifiche per interventi concreti, replicabili e valutabili.

Un ulteriore elemento che ha guidato la progettazione di questo percorso formativo è il potenziale reale, anche economico, della Medicina Forestale come strumento di salute pubblica. Le malattie croniche legate allo stress, agli stili di vita e all'urbanizzazione rappresentano oggi una delle principali voci di spesa per i sistemi sanitari. Interventi preventivi a basso costo, basati sull'accesso strutturato alla natura, possono contribuire a ridurre l'incidenza di tali condizioni, migliorare la qualità della vita e alleggerire la pressione sui sistemi sanitari.

In questo senso, la Medicina Forestale si colloca pienamente nell'ambito della prevenzione primaria e secondaria. L'idea che i professionisti sanitari possano un giorno "prescrivere" esperienze strutturate in ambiente forestale non è un'utopia. In diversi Paesi questa prospettiva è già realtà: in alcuni sistemi sanitari, la frequentazione guidata di ambienti naturali è integrata nei percorsi di prevenzione e supporto terapeutico, con protocolli e indicazioni specifiche. L'esperienza di Paesi come il Giappone e la Scozia mostra che questa integrazione è possibile e sostenibile.

Alla luce di queste considerazioni, il presente corso ECM nasce con una duplice finalità. Da un lato, offrire ai professionisti sanitari una formazione scientificamente solida, critica e aggiornata, capace di superare approcci riduzionistici o suggestivi. Dall'altro, contribuire alla costruzione di una nuova cultura della salute, in cui la natura venga riconosciuta come una risorsa attiva, accessibile e integrabile nei percorsi di cura e prevenzione.

In definitiva, questo corso intende favorire un cambio di paradigma: passare da una visione della natura come sfondo estetico o esperienza occasionale, a una concezione della foresta come strumento concreto di promozione della salute, fondato su evidenze scientifiche e utilizzabile nella pratica clinica e nella sanità pubblica.

Obiettivo Formativo: **Area 3 Obiettivi di sistema** 31 EPIDEMIOLOGIA - PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE – DIAGNOSTICA – TOSSICOLOGIA CON ACQUISIZIONE DI NOZIONI DI SISTEMA

Modalità ASINCRONA – descrizione dettagliata del materiale fornito ai discenti
Durata in ore 100 (70 ore per lettura – 30 ore per approfondimento)

DOCUMENTAZIONE SCIENTIFICA

CAPITOLO 1 – Totale Duecento pagine	
Autore	Paolo Zavarella - Laura Dell'Aquila - Gigliola Sigismundi
Titolo	MANIFESTO della Medicina Forestale Il potenziale dello Shinrin-yoku per la Promozione della Salute centrata sulla Persona
Lingua	Italiano

CAPITOLO 2 – Totale Quaranta pagine – Articolo 1	
Autore	S Warber1, M Marselle, A Dehudy, K Irvine (2012)
Titolo	Addressing nature deficit disorder: a mixed methods study of social well-being among young adults attending a wilderness science camp
Lingua	Inglese
CAPITOLO 2 – Articolo 2	
Autore	S Warber1, M Bialko, A Dehudy, K Irvine (2012)
Titolo	Addressing nature deficit disorder: a quantitative survey study of multidimensional aspects of well-being among young adults at a wilderness camp.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 2 – Articolo 3	
Autore	Sara L. Warber, Ashley A. DeHudy, Matthew F. Bialko, Melissa R. Marselle, and Katherine N. Irvine (2015)
Titolo	Addressing "Nature-Deficit Disorder": A Mixed Methods Pilot Study of Young Adults Attending a Wilderness Camp.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 2 – Articolo 4	
Autore	Marco Palomino, Tim Taylor, Ayse Göker, John Isaacs and Sara Warber
Titolo	The Online Dissemination of Nature–Health Concepts: Lessons from Sentiment Analysis of Social Media Relating to "Nature-Deficit Disorder"
Lingua	Inglese

CAPITOLO 3 – Totale Ottanta pagine – Articolo 1	
Autore	Lee, I., Choi, H., Bang, K.-S., Kim, S., Song, M., & Lee, B. (2017).
Titolo	Effects of Forest Therapy on Depressive Symptoms among Adults: A Systematic Review.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 3 – Articolo 2	

Autore	Oh, B., Lee, K. J., Zaslawski, C., Yeung, A., Rosenthal, D., Larkey, L., & Back, M. (2017).
Titolo	Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review.
Lingua	Inglese

CAPITOLO 3 – Articolo 3	
Autore	Andersen, L., Corazon, S. S., & Stigsdotter, U. K. (2021).
Titolo	Nature Exposure and Its Effects on Immune System Functioning: A Systematic Review.
Lingua	Inglese

CAPITOLO 3 – Articolo 4	
Autore	Stier-Jarmer, M., Throner, V., Kirschneck, M., Immich, G., Frisch, D., & Schuh, A. (2021).
Titolo	The Psychological and Physical Effects of Forests on Human Health: A Systematic Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 3 – Articolo 5	
Autore	Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017).
Titolo	Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 3 – Articolo 6	
Autore	Grilli, G., & Sacchelli, S. (2020).
Titolo	Health Benefits Derived from Forest: A Review.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 3 – Articolo 7	
Autore	Flouchi e K. Fikri-Benbrahim (2020).
Titolo	*Prevention of COVID 19 by aromatic and medicinal plants: A systematic review*
Lingua	Inglese

CAPITOLO 4 – <u>Totale Duecentodieci pagine</u> – Articolo 1	
Autore	Lim, P. Y., Dillon, D., & Chew, P. K. H. (2020).
Titolo	*A guide to nature immersion: Psychological and physiological benefits*.

Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 2	
Autore	Lee, J., Park, B.-J., Ohira, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2015).
Titolo	*Acute effects of exposure to a traditional rural environment on urban dwellers: A crossover field study in terraced farmland*.
Lingua	Inglese

CAPITOLO 4 – Articolo 3	
Autore	Nowak DJ, Hirabayashi S, Doyle M, McGovern M, Pasher J.
Titolo	Air pollution removal by urban forests in Canada and its effect on air quality and human health.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 4	
Autore	Wolf KL, Measells MK, Grado SC, Robbins AST.
Titolo	Economic values of metro nature health benefits: A life course approach.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 5	
Autore	Li Q.
Titolo	Effect of forest bathing trips on human immune function.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 6	
Autore	Song C. et al.
Titolo	Effect of Forest Walking on Autonomic Nervous System Activity in Middle-Aged Hypertensive Individuals: A Pilot Study.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 7	
Autore	Li Q. et al.
Titolo	Effects of Forest Bathing on Cardiovascular and Metabolic Parameters in Middle-Aged Males.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 8	
Autore	Kang H., Chae Y.
Titolo	Effects of Integrated Indirect Forest Experience on Emotion, Fatigue, Stress, and Immune Function in Hemodialysis Patients.
Lingua	Inglese

CAPITOLO 4 – Articolo 9	
Autore	Kobayashi H. et al.
Titolo	Forest Walking Affects Autonomic Nervous Activity: A Population-Based Study.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 10	
Autore	Largo-Wight E. et al.
Titolo	Healthy Workplaces: The Effects of Nature Contact at Work on Employee Stress and Health.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 11	
Autore	Baldwin A.L.
Titolo	How Do Plants in Hospital Waiting Rooms Reduce Patient Stress?
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 12	
Autore	Ochiai H. et al.
Titolo	Physiological and Psychological Effects of Forest Therapy on Middle-Aged Males with High-Normal Blood Pressure.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 13	
Autore	Igarashi M. et al.
Titolo	Physiological and Psychological Effects of Viewing a Kiwifruit Orchard Landscape in Summer in Japan.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 14	
Autore	Yi J. et al.
Titolo	Psycho-Electrophysiological Benefits of Forest Therapies Focused on Qigong and Walking with Elderly Individuals.
Lingua	Inglese

CAPITOLO 4 – Articolo 15	
Autore	Ikei H. et al.
Titolo	Psychological Effects of Forest Therapy Program on Workers.

Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 16	
Autore	Nowak D.J.
Titolo	Quantifying and Valuing the Role of Trees and Forests on Environmental Quality and Human Health. Chapter 10.4.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 17	
Autore	Thomas T. et al.
Titolo	Stepped-Wedge Cluster Randomised Trial of Social Prescribing of Forest Therapy for Quality of Life and Biopsychosocial Wellbeing in Community-Living Australian Adults with Mental Illness: Protocol.
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 18	
Autore	Jin-Woo Han et al.
Titolo	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
Lingua	Inglese
CAPITOLO 4 – Articolo 19	
Autore	Jin Young Jeon et al.
Titolo	The Physio-Psychological Effect of Forest Therapy Programs on Juvenile Probationers
Lingua	Inglese

CAPITOLO 5 – <u>Totale Cinque pagine</u>	
Autore	
Titolo	Il contributo del gruppo CNR–CAI alla Medicina Forestale in Italia
Lingua	Italiano

CAPITOLO 6 – <u>Articolo 1</u>	
Autore	Giovanna Borriello, Antonio Ianniello, Roberto Paolini, Dario Silvestri, Marta Buccilli, and Paolo Zavarella

Titolo	Forest Bathing as a Personalized Therapeutic Approach in Multiple Sclerosis: Current Insights and Future Perspectives
Lingua	Inglese
CAPITOLO 6 – <u>Articolo 2</u>	
Autore	Giovanna Borriello, Elisa Grazioli, Paolo Zavarella, Roberto Paolini, Antonio Ianniello, Dario Silvestri, Claudia Cerulli, Eliana Tranchita and Attilio Parisi
Titolo	Experiencing Forest Therapy in the Italian Landscape: Bathing in the Selva of Castelfidardo
Lingua	Inglese

MATERIALE EXTRA – VIDEOLEZIONI (FACOLTATIVE)

Le videolezioni sotto elencate sono integrative al corso e facoltative. La visione non è necessaria per superare correttamente il Questionario ECM.

Autore	**Paolo Zavarella**
Titolo	Introduzione alla Medicina Forestale
Lingua	Italiano

Autore	**Paolo Zavarella**
Titolo	B-VOC, Terpeni e Boschi Terapeutici
Lingua	Italiano

Autore	**Paolo Zavarella**
Titolo	SILA Salute Sostenibilità
Lingua	Italiano

Autore	**Paolo Zavarella**
Titolo	Conversazioni con Paolo Zavarella
Lingua	Italiano