

Torino, 25 novembre 2021

COMUNICATO STAMPA

Shinrin-Yoku - Percorso di Dasoterapia *Esperienza metropolitana nei parchi torinesi*

La medicina forestale (dasoterapia) è un approccio di promozione della salute che prevede l'immersione profonda nell'ambiente boschivo e che, come dimostrato da numerose pubblicazioni scientifiche, può produrre notevoli benefici sulle condizioni bio-psichiche dell'individuo.

Da sempre l'uomo conosce, per esperienza diretta, i benefici del contatto con la natura, ma solo nel 1982 il direttore della Japanese Forestry Agency conia il termine di Shinrin-Yoku per definire la pratica di camminare senza fretta nei boschi, utilizzata nell'ambito della medicina preventiva giapponese.

L'idea si diffonde nel mondo e nel 1990 iniziano i primi esperimenti e studi scientifici per misurare gli effetti psicologici e fisiologici dell'ambiente naturale sul benessere e sulla salute dell'uomo.

La vita contemporanea, ricca di stimoli e attività, è anche fonte di stress: l'OMS definisce lo stress come l'epidemia del XXI secolo. A tal proposito, la letteratura scientifica ha raccolto in questi ultimi trent'anni una corposa mole di dati che hanno mostrato come la pratica dello Shinrin-yoku faciliti la riduzione e il controllo dello stress.

È stato inoltre evidenziato come il "bagno nella foresta" sia in grado di ridurre la pressione sanguigna, migliorare la salute cardiovascolare e metabolica, regolare i livelli di zucchero nel sangue, potenziare il sistema immunitario attraverso l'incremento delle "cellule killer" naturali dell'organismo.

A partire dall'analisi e dallo studio della letteratura scientifica di riferimento, Il Centro Territoriale Giorgio Bisacco gestito dalla Cooperativa P.G. Frassati Onlus, in convenzione con il Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL Città di Torino, diretto dal dott. Massimo Rosa, ha avviato un percorso di Shinrin Yoku nei parchi torinesi.

Il progetto, iniziato nel maggio 2021, ha una durata di 12 mesi e si svilupperà in parallelo alla mostra fotografica.



L'attività ha cadenza settimanale, il lunedì, e ha una durata di circa due ore. Questa prevede, attraverso "passeggiate consapevoli", la proposta di esercizi di potenziamento della sensorialità, meditazione attiva, tecniche di rilassamento guidato, attività di allungamento muscolare, aroma terapia.

Al fine di effettuare una valutazione di efficacia dell'attività, sono rilevati, ex ante ed ex post, alcuni parametri biometrici quali Pressione Arteriosa Omerale (PAO), Frequenza Cardiaca e Saturazione, ma anche lo stato dell'umore attraverso la compilazione di scale specifiche di monitoraggio.

Nel corso dell'intero ciclo di attività vengono inoltre effettuate valutazioni dell'ansia, della depressione e della qualità della vita.

La mostra fotografica è esposta nell'atrio della sede ASL Città di Torino di via San Secondo 29

