



## Gli effetti benefici del bosco sulla salute

Il bosco copre un terzo del territorio nazionale ed è molto apprezzato nella nostra società<sup>7</sup>, non solo per la sua bellezza ma anche per i vari effetti benefici che può avere sulla nostra salute.

### Proprietà benefiche del bosco sulla salute

Un respiro profondo entrando nel bosco è d'obbligo, visto che gli alberi fungono da filtro infaticabile in grado di eliminare più della metà delle sostanze nocive presenti nell'aria<sup>6</sup>. Meno conosciute sono le qualità filtranti del suolo boschivo. In Svizzera, l'acqua infiltratasi nel suolo boschivo è utilizzata in molte zone come acqua potabile<sup>7</sup>.

I boschi riducono il livello sonoro, la forza del vento, l'irraggiamento solare e trattengono l'umidità, offrendo quindi un ambiente piacevole<sup>2,8</sup>. Un aspetto particolarmente apprezzato nei periodi di canicola e siccità, sempre più evidenti. E anche i colori, i rumori nel bosco e gli odori degli oli essenziali emessi dagli alberi e da altre piante forestali sono amati da molte persone.



### Effetti positivi sulle persone

Non sorprende quindi che le visite nei boschi scatenino una serie di reazioni di rilassamento del nostro corpo: dalla diminuzione della pressione sanguigna e del battito cardiaco alla distensione dei muscoli, associate a una minore produzione di cortisolo, l'ormone dello stress<sup>2</sup>.

Tutto ciò con benefici anche per il nostro animo: i sentimenti positivi quali il benessere, il buon umore, le sensazioni di tranquillità e di rilassamento aumentano, mentre quelli negativi come lo stress, la stanchezza, la collera o il senso di depressione diminuiscono<sup>1,2</sup>.

Inoltre, la popolazione ama utilizzare il paesaggio naturale quale spazio di incontro e in particolare come stimolo per muoversi di più<sup>2,8</sup>. Gli effetti benefici sulla salute dell'attività fisica regolare sono già noti a molti. Tra questi si annoverano una maggiore durata di vita in buona salute e una riduzione dei rischi per diverse malattie croniche<sup>5</sup>.

Nonostante esistano ancora pochi studi<sup>2</sup> in merito, le visite nei boschi hanno effetti benefici anche sul sistema immunitario<sup>4</sup>. In questo contesto, i cosiddetti terpeni contenuti negli oli essenziali menzionati in precedenza svolgono un ruolo importante<sup>4</sup>. Come risulta da alcune ricerche, il nostro sistema immunitario è rafforzato anche dal contatto periodico con la varietà di microrganismi presenti nei paesaggi naturali<sup>2</sup>.

Indizi, seppur scarni<sup>3</sup>, lasciano inoltre pensare che alcuni degli effetti positivi descritti in precedenza possono apparire anche quando l'albero è stato trasformato in legno. Il legno non è tuttavia l'unico prodotto boschivo con benefici potenziali per la salute. Nel bosco si trovano infatti anche alimenti e in particolare piante con proprietà salutari, utilizzate non da ultimo come base per numerosi medicinali<sup>9</sup>.

### Protezione dal e per il bosco

Il bosco ci mantiene sani anche in altro modo, proteggendoci contro i pericoli naturali. Quasi la metà della superficie forestale in Svizzera è infatti costituita da bosco di protezione, che difende la popolazione contro scoscendimenti, frane, valanghe, cadute di sassi e piene<sup>7</sup>.

Per garantire questa protezione e gli altri molteplici aspetti benefici per la salute forniti dal bosco, i suoi proprietari, con il sostegno di Confederazione e Cantoni, se ne prendono cura e ne consentono l'accesso. Salvaguardiamolo anche noi e impegniamoci per la protezione e la salute del bosco.

### Fonti

1. **Bauer (2017)**. Naturerleben, Erholung und Wohlbefinden. In: Ensinger et al. (ed.), Naturerleben und Achtsamkeit. Bonn, Bundesamt für Naturschutz. 78-89. doi: 10.19217/skr459
2. **Forest Europe (2019)**. Human health and sustainable forest management, Marusakova and Sallmannshofer (ed.), Liason Unit Bratislava.  
[foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Forest\\_book\\_final\\_WEBpdf.pdf](http://foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Forest_book_final_WEBpdf.pdf)
3. **Ikei et al. (2017)**. Physiological effects of wood on humans: a review. J Wood Sci, 63:1-23.  
[link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10086-016-1597-9.pdf](http://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10086-016-1597-9.pdf)
4. **Li (2010)**. Effects of forest bathing trips on human immune function. Environ Health Prev Med, 15:9-17.  
[link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs12199-008-0068-3.pdf](http://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs12199-008-0068-3.pdf)
5. **Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008)**. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.  
[health.gov/paguidelines/2008/report/pdf/CommitteeReport.pdf](http://health.gov/paguidelines/2008/report/pdf/CommitteeReport.pdf)
6. **Nilsson et al (2011)**. Forests, trees and human health. Springer Netherlands.
7. **Rigging e Schaller (ed.) (2015)**. Rapporto forestale 2015. Stato e utilizzazione del bosco svizzero, Ufficio federale dell'ambiente, Berna e Istituto federale di ricerca per la foresta, la neve e il paesaggio WSL, Birmensdorf.  
<https://www.bafu.admin.ch/bafu/it/home/temi/bosco/pubblicazioni-studi/pubblicazioni/rapporto-forestale-2015.html>
8. **Ten Brink et al. (2016)**. The health and social benefits of nature and biodiversity protection – A report for the European Commission (ENV.B.3/ETU/2014/0039), Institute for European Environmental Policy, London/Brussels.  
[//ec.europa.eu/environment/nature/biodiversity/intro/docs/Health%20and%20Social%20Benefits%20of%20Nature%20-%20Final%20Report%20Annex%201%20-%202020%20cases%20sent.pdf](http://ec.europa.eu/environment/nature/biodiversity/intro/docs/Health%20and%20Social%20Benefits%20of%20Nature%20-%20Final%20Report%20Annex%201%20-%202020%20cases%20sent.pdf)
9. **World Health Organization and Secretariat of the Convention on Biological Diversity (2015)**. Connecting global priorities: Biodiversity and human health.  
[www.cbd.int/health/SOK-biodiversity-en.pdf](http://www.cbd.int/health/SOK-biodiversity-en.pdf) (disponibile anche in francese e spagnolo)