

## **Terapia forestale assistita, un potenziale economico per il sistema sanitario**

***Una ricerca, coordinata dal Cnr-Ibe e dal Crea-Pb, dimostra che la terapia forestale supportata da psicoterapeuti migliora il benessere psicologico rispetto alle esperienze auto-condotte. E, secondo una prima stima, genera un ritorno economico che potrebbe alleggerire i costi clinici a carico del servizio sanitario. Lo studio, al quale partecipano anche altre organizzazioni italiane, è pubblicato su Behavioral Sciences***

Sessioni di terapia forestale condotte da psicoterapeuti assicurano risultati migliori ed economicamente vantaggiosi, rispetto a esperienze svolte in forma autonoma dai pazienti. È quanto emerge da uno studio retrospettivo coordinato dall'Istituto per la bioeconomia del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Ibe) di Sesto Fiorentino (Fi) e dal Centro di Politiche e bioeconomia del Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (Crea-Pb) di Roma, con la collaborazione di altri partner italiani, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista *Behavioral Sciences*.

La ricerca ha messo a confronto le esperienze di 282 persone adulte, ciascuna delle quali ha partecipato sia a terapie forestali auto-condotte (SG) che a terapie guidate da psicoterapeuti (TG), in otto siti forestali distribuiti tra Alpi, Appennini e aree fluviali periurbane. Queste sessioni, realizzate sempre nelle stesse condizioni ambientali, hanno previsto lente camminate intervallate da soste, durante le quali i partecipanti sono stati invitati a concentrarsi sull'interazione tra i propri sensi e l'ambiente circostante. "Il benessere psicologico è stato misurato attraverso questionari standardizzati somministrati prima e dopo le sessioni. I risultati hanno indicato che le TG, rispetto alle SG, hanno portato miglioramenti dei livelli di ansia, autostima e del tono dell'umore complessivo, con effetti statisticamente significativi nella maggior parte dei casi", spiega Francesco Meneguzzo, primo ricercatore del Cnr-Ibe e coordinatore dello studio.

"Talvolta abbiamo osservato una riduzione della variabilità interpersonale di ansia, umore e autostima, probabilmente determinata da meccanismi di regolazione emotiva, ma soltanto nei casi in cui era presente la guida clinica. Quest'ultima, oltre a facilitare l'immersione e la co-regolazione emotiva del gruppo, consente anche di individuare precocemente eventuali situazioni di fragilità o di rischio soggettivo", sottolinea Tania Re, ricercatrice dell'Università di Genova e coautrice dello studio.

Gli esiti della ricerca sono rappresentativi e hanno dimostrato di essere riproducibili anche in ambienti forestali completamente diversi, come le vallate alpine, i rilievi appenninici, ma anche i parchi fluviali periurbani. "Con i precedenti studi abbiamo capito che i siti e i percorsi forestali dovevano rispettare determinati criteri, strutturali, ambientali e organizzativi, per risultare idonei e sicuri. Questi ultimi risultati hanno messo in evidenza che la conduzione effettuata da psicoterapeuti è anch'essa fondamentale per il raggiungimento del risultato clinico", aggiunge Rosa Riveccio, ricercatrice del Crea-Pb e coordinatrice dello studio.

Un elemento innovativo di questo studio è la valutazione del vantaggio in termini economici: le stime indicano che un anno di terapia forestale guidata può produrre benefici di salute rappresentabili economicamente con un valore che può raggiungere oltre 10.000 euro a persona. Ogni euro investito nella conduzione clinica potrebbe generare un ritorno fino a 20 volte superiore, in termini di minore carico sul sistema sanitario, con un vantaggio economico superiore di oltre il 50% rispetto a quello delle esperienze auto-condotte. "Questi parametri economici rafforzano l'idea che la terapia forestale possa essere integrata ai trattamenti dei servizi sanitari, con un potenziale applicativo anche in altri settori medici, come sta avvenendo in Toscana con pazienti affette da fibromialgia", conclude Ubaldo Riccucci, responsabile dell'Ambulatorio di terapia del dolore dell'Ospedale di Cecina (Li) e coautore dello studio.

### **CONTATTO STAMPA**

**MICAELA CONTERIO** 3358458589 Giornalista

Capo Ufficio Stampa

**CRISTINA GIANNETTI** 345 0451707

**CREA** – via della Navicella 2/4 – 00184 Roma

@ stampa@crea.gov.it f W [www.crea.gov.it](http://www.crea.gov.it)

X **CREARICERCA**

FACEBOOK: **CREA – RICERCA**

LINKEDIN: **CREA RICERCA**

INSTAGRAM: **CREARICERCA**

CREA tube: <https://www.crea.gov.it/crea-tv>

CREA futuro: <https://creafuturo.crea.gov.it>

### **La scheda**

**Chi:** Istituto per la bioeconomia del Consiglio nazionale delle ricerche di Sesto Fiorentino (Firenze); Centro di Politiche e bioeconomia del Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria di Roma; Comitato scientifico centrale del Club alpino italiano di Milano; Università di Genova; Azienda sanitaria locale Toscana nord ovest; Ospedale di Cecina (Livorno)

**Che cosa:** Riviuccio R., Meneguzzo F., Margheritini G., Re T., Riccucci U. and Zabini F. (2025) *Therapist-Guided Versus Self-Guided Forest Immersion: Comparative Efficacy on Short-Term Mental Health and Economic Value* «Behavioral Sciences» 15(12), 1618

Link alla ricerca: <https://doi.org/10.3390/bs15121618>

### **Ufficio stampa CREA:**

Cristina Giannetti 345 0451707 Capo Ufficio Stampa

Micaela Conterio 3358458589

### **Ufficio stampa Cnr:**

Danilo Santelli, [danilo.santelli@cnr.it](mailto:danilo.santelli@cnr.it);

Responsabile: Emanuele Guerrini, [emanuele.guerrini@cnr.it](mailto:emanuele.guerrini@cnr.it), cell. 339.2108895;

Segreteria: [ufficiostampa@cnr.it](mailto:ufficiostampa@cnr.it), tel. 06.4993.3383 - P.le Aldo Moro 7, Roma.