Viagrande, 14/09/2026.

Preg.mi
Presidenti, Segretari, GST di Club
Presidenti di Zona e di Circoscrizione
C/C : Governatore Distretto Sicilia 108YB
Segretaria Distretto Sicilia 108YB
Coordinatore GST Distretto 108YB
Coordinatore Area Ambiente Distretto Sicilia 108YB

Oggetto : Service 2026-2027 – Terapia forestale: immersione nei boschi di Sicilia

Carissimi, è ormai scientificamente dimostrato che passare delle ore in mezzo alla natura, per bambini e adolescenti, comporta tutta una serie di benefici, tra i quali spiccano la socializzazione, il miglioramento dell'autostima, il controllo emozionale.
Camminare lentamente tra gli alberi, respirare profondamente e ascoltare i suoni del bosco aiuta a *ridurre lo stress,* migliorare l'umore e rafforzare il sistema immunitario non solo per i piccoli ma anche per gli accompagnatori.
La cosiddetta "terapia forestale" migliora anche le funzioni respiratorie di bambini e adolescenti affetti da **asma**. Lo dimostra una ricerca sperimentale realizzata presso il Lago di Misurina (Belluno) da un gruppo di ricerca dell'Istituto per la bioeconomia del Consiglio nazionale delle ricerche di Firenze e del Club alpino italiano, assieme a Istituto Pio XII di Misurina, e alle Università di Parma, Ferrara e Verona. I risultati sono stati pubblicati sulla **rivista Forest**.

Un recente studio pubblicato sulla rivista Frontiers in Psycology di **Mary Carol** dimostra come siano sufficienti venti minuti a contatto con la natura per ridurre i valori dell'ormone dello stress.**La riduzione dello stress** avviene perché si abbassano drasticamente i livelli di cortisolo e si regola la pressione arteriosa.

Katty Willis, docente di Biodiversità all'Università di Oxford, nel suo libro "La natura che cura" affronta un tema che molti danno per scontato: l'idea che la natura ci faccia stare meglio. L'autrice parte da una esperienza personale: durante un progetto internazionale sui benefici delle piante, si imbatte in uno studio che mostra come i **pazienti ospedalieri si riprendano tre volte più in fretta quando dalla finestra vedono alberi invece di edifici.**

Negli ultimi dieci anni, scrive Willis, le evidenze in questo campo si sono moltiplicate. Lei conclude che **anche piccoli cambiamenti – come un vaso di fiori sulla scrivania o una parete verde in ufficio – possono avere effetti misurabili sul benessere**. Tra gli altri esempi citati: toccare il suolo organico migliora la salute del microbioma; ascoltare suoni come **il canto degli uccelli o il fruscio**



delle foglie riduce l'ansia; toccare il legno, soprattutto se nodoso, ha effetti calmanti. Il suo libro è stato accolto positivamente dalla stampa internazionale.

Ma cosa succede se si cerca una base scientifica concreta a sostegno dei benefici della terapia forestale ? Ebbene la spiegazione arriva da lontano perchè in oltre sette milioni di anni di evoluzione umana, "abbiamo vissuto in mezzo alla natura e i nostri corpi si sono adattati a quella natura". **Sappiamo che le piante ci fanno bene, ma perché accade questo?** Come amano ripetere gli esperti di A.I.ME.F. (Associazione Italiana di Medicina Forestale), il nostro è ancora un DNA forestale.

Homo Sapiens ha 300.000 anni e per 298.000 anni ha vissuto immerso nelle foreste e negli ambienti naturali. I nostri recettori si sono co-evoluti con i B-VOC, con le molecole ed i composti organici volatili prodotti dalle piante e dagli alberi e c'è una corrispondenza perfetta tra molecole volatili e i nostri recettori.

L'inalazione di queste sostanze, dette **fitoncidi,** (monoterpeni come l'alfa-pinene) aumenta il numero e l'attività dei nostri linfociti, le cosiddette cellule Natural killer (NK) responsabili della difesa contro virus e tumori rinforzando quindi il sistema immunitario umano. **Le conifere (abeti, pini, larici) sono le maggiori produttrici, seguite da faggi** ed emettono queste sostanze per difendersi da batteri, funghi ed insetti.

La pratica della terapia forestale nata in Giappone col nome di **Shinrin-yoku** o bagno di foresta è basata **sulla stimolazione sensoriale** e sull'assorbimento delle sudette sostanze volatili. Questa pratica oggi è diffusa a livello istituzionale non solo in Giappone ma anche in Canada, Germania e Corea del Sud, con vere e proprie "prescrizioni verdi" mediche. **In Giappone** i medici spesso prescrivono la terapia forestale agli imprenditori stressati come un modo per ricaricarsi e riprendersi e le aziende inviano regolarmente i propri dipendenti nelle foreste per rigenerarsi.

In Italia il bagno di foresta resta poco noto a livello sanitario, nonostante i benefici documentati su stress, pressione arteriosa e sistema immunitario.

Noi Lions, insieme agli esperti del Cai (Club alpino italiano), dobbiamo essere promotori nell'organizzare, per gli **alunni della scuola primaria e secondaria di 1° grado**, delle passeggiate tra i boschi per dar loro la possibilità di usufruire dei benefici biologici, neurologici e psicofisici.

Naturalmente la terapia forestale è aperta a tutti i **soci** di ciascun Club e soprattutto ai nostri **Cuccioli.**

La Sicilia custodisce dei "polmoni verdi" che sanno essere generosi quanto il suo Mare.
Cinque aree della Sicilia si prestano a questo scopo :

1. **IL Bosco di Milo e l'Etna (Catania)**

Milo è soprannominato il comune "Città del Vino e della Musica", ma il suo motto storico è In nemore milensi salus ("Nei boschi di Milo la salute") Perché andarci : L'aria dell'Etna, unita alla vegetazione vulcanica (betulle dell'Etna, pini e castagni), crea un mix balsamico unico. La particolare ionizzazione dell'aria data dall'attività vulcanica e l'altitudine favoriscono il rilassamento profondo.
Percorso consigliato : I sentieri che portono all'**Ilice di Carrinu**, un leccio secolare ideale per soste meditative e altri sentieri dell'Etna suggeriti dal Cai.

2. IL Parco delle Madonie (Palermo)

E' attualmente l'avambosto della medicina forestale in Sicilia. Grazie a un protocollo con l'AIMeF (Associazione Italiana Medicina Forestale), il parco è diventato un vero e proprio "laboratorio"all'aperto.
Perché andarci : Qui si trovano boschi di querce, agrifogli giganti e faggi.
L'Ente Parco sta lavorando alla certificazione di percorsi specifici ricchi di B-VOC (composti organici volatili) utili per la prevenzione dello stress e il potenziamento immunitario.
Luogo consigliato : La zona di **Piano Pomo** (vicino Castelbuono) per i suoi agrifogli secolari.

3. Riserva Naturale Bosco di Malabotta (Messina)

Considerato uno dei boschi più antichi e intatti della Sicilia, è un luogo dove la biodiversità è ai massimi livelli. Qui si trovano peonie, querce secolari, faggi, lecci, castagni e altri splendidi alberi.
Perchè andarci : La Terapia Forestale trae forza dalla purezza dell'ecosistema. Malabotta ospita querce millenarie (I Patriarchi del bosco) con tronchi con un diametro di oltre 2 metri. Camminare qui significa immergersi in un'atmosfera primordiale che abbassa istantaneamente i livelli di cortisolo.
Luogo consigliato : Si trova vicino alle **Rocche dell'Argimusco**, sito preistorico situato a circa 1200 metri vicino a Montalbano Elicona, la "Stonehenge siciliana", detta così per i suoi imponenti megaliti in arenaria quarzosa dove il benessere forestale si unisce alla suggestione del paesaggio megalitico. Il sito offre una vista mozzafiato sull'Etna e sulle Isole Eolie.

4. **Riserva Naturale dei Nebrodi**

E' la zona più boscosa dell'isola, il "cuore verde" della Sicilia. Gli antichi Greci chiamavano quest'area "la terra dei caprioli" ed è proprio da nebros, capriolo, che deriva il nome parco.

Perché andarci : Le vaste faggete (come la **Faggeta di Sollazzo Verde**) sono ideali per lo Shirin-yoku.
Il faggio, in particolare, è una delle piante più studiate per gli effetti benefici della sua "aura" chimica sulla regolazione della pressione sanguigna.
Luogo consigliato : I dintorni del **Lago Maulazzo**, dove il riflesso dei faggi sull'acqua amplifica il senso di pace.

5. Montevago e la Valle del Belice (Agrigento)

Qui, grazie ai suoi paesaggi naturali e alla tranquillità che li caratterizza, la pratica dello Shirin-yoku è stata introdotta come strumento di rinascita del territorio. Montevago, situato nella Valle del Belice, è un luogo simbolo di resilienza.
Perché andarci : Esistono percorsi guidati da psicoterapeutici ed esperti di medicina forestale, come quelli nel **Bosco di Casalotto**. E' un approccio che unisce la psicologia ambientale alla prevenzione fisica e qui dobbiamo citare Gaspare Armato, psicologo e psicoterapeuta cognitivista che ha introdotto lo Shirin-yoku in Sicilia, in particolare tra Palermo e Montevago. La sua formazione è stata influenzata da esperti come Stefano Mancuso e Gianni Liotti.
Naturalmente esistono anche le **Aree Attrezzate Demaniali** ricche di boschi di conifere che si prestano allo scopo.

Consigli pratici per il "Respiro del Bosco" :

Lentezza Assoluta: Non si tratta di trekking sportivo né di sforzo fisico. L'obiettivo è percorrere meno di un chilometro all'ora concentrandosi esclusivamente sul respiro.

Sensi Aperti: Attivare tutti i canali sensoriali. Accarezzare le cortecce nodose (azione calmante immediata) annusare il profumo del muschio selvatico e ascoltare il vento.

Digital Detox: Spegnere tassativamente il telefonino. Eliminare la sovra stimolazione artificiale e digitale, permette ai recettori biologici di sincronizzarsi.

Orari di Picco: Prediligere le prime ore del mattino o il tardo pomeriggio, momenti in cui le piante rilasciano la massima densità biologica di fitoncidi.

In conclusione possiamo affermare che questi luoghi sono farmacie naturali a cielo aperto; sceglierne uno significa di concederci il lusso di "non fare nulla" , se non respirare. Scegliere la Terapia Forestale è un atto di gentilezza verso noi stessi : è incredibile come abbassare il ritmo e limitarsi a "respirare il bosco" possa ricaricare le batterie molto più di una vacanza frenetica.



Io e i Referenti del service siamo a vostra disposizione per qualunque chiarimento e supporto.

Ecco l'elenco :

Coordinatore – Pasquale Tringali, LC Acicastello Riviera dei Ciclopi (3355960244)

Referente, Stefano Farinella, LC Madonie (tel. 3470503384

Referente, Ernesto Siculo LC Catania Mediterraneo (tel. 3348094254)

Referente, Francesco Caligiore LC Palazzolo Acreide (tel. 3333684531)

Referente, Gaia Maria Perniciaro LC Palermo Monte Pellegrino (tel. 3896420087)

Abbiamo approntato per i Presidenti una lettera di presentazione del service ai Dirigenti scolastici da richiedere, per chi lo desiderasse, al coordinatore o ai referenti (vedi sopra i nominativi)

Un cordiale saluto a tutti.

Pasquale Tringali

Coordinatore per la Terapia Forestale: immersione nei boschi di Sicilia.