

"BAGNO" NEI BOSCHI PER CURARE L'ANSIA: PROGETTO PILOTA A TERAMO

30 Giugno 2019



ROMA - Immergersi nella natura fa bene per combattere stress e ansia.

Una camminata nei boschi, soprattutto, secondo quanto testato su alcuni escursionisti, riduce i livelli sia derivanti dal momento (ansia di stato) che quelli percepiti abitualmente (ansia di tratto).

Inoltre, per quanto riguarda l'ansia abituale, il beneficio è maggiore in quei partecipanti più predisposti ad avere reazioni costanti di minaccia e paura a stimoli esterni.

Questi i risultati a cui è giunto uno studio pilota sugli effetti del 'bagno' nella foresta e che ha riguardato 58 soggetti che si sono sottoposti a un questionario e alla rilevazione di alcuni parametri (pressione arteriosa e frequenza cardiaca) e che facevano parte di escursioni organizzate dal Club alpino italiano-Abruzzo.

Lo studio è stato condotto da Patricia Giosuè, psichiatra dell'Uoc di Salute Mentale 'Terre del Cerrano' della Asl di Teramo, in collaborazione con Silvia D'Angelo, psicologa volontaria, e Osvaldo D'Andrea, responsabile medico Commissione Cai Abruzzo.

Il test è stato effettuato nel territorio del Cerrano, in una lingua di territorio che dal mare arriva fin nell'entroterra dove la provincia di Teramo incrocia quella dell'Aquila e di Pescara.

Il prossimo 28 luglio altra tappa dello studio per allargare il campione. "Il campione è espressione di una popolazione generale interessata alla passeggiata - evidenzia all'Ansa la dottoressa Giosuè, 46 anni di Avezzano (L'Aquila) - dove è possibile riscontrare anche disturbi di salute mentale comuni (disturbo d'ansia generalizzato, panico, reazioni da stress o adattamento) magari in fase di compenso".