

# forest therapy

per aiutare  
la nostra  
salute

**G**eneralmente siamo abituati a parlare di boschi e foreste quando trattiamo i grandi problemi globali legati alla deforestazione e ai cambiamenti climatici. Le Nazioni Unite celebrano ogni anno il 21 marzo la *Giornata Mondiale delle Foreste* per evidenziare il loro ruolo cruciale nella riduzione della povertà e nel raggiungimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile. Ma le foreste svolgono anche una importantissima funzione che riguarda direttamente la nostra salute e il nostro benessere. Ne abbiamo parlato con il dott. Rosario Amelio, esperto di medicina olistica, che ha ideato e promosso la prima *Stazione Sperimentale* in Calabria di *Forest Therapy*, (terapia forestale) che parte da Taverna, piccolo comune ai piedi della Sila in provincia di Catanzaro, per valorizzare le enormi potenzialità dello straordinario polmone verde costituito dai boschi del Parco naturalistico. Il Consiglio Internazionale di

Coordinamento del Programma MAB (*Man and the Biosphere Programme*), nel corso della sua 26ª sessione a Jönköping in Svezia, ha approvato l'iscrizione della Sila come 10a *Riserva della Biosfera* nella Rete Mondiale dei siti di eccellenza dell'Unesco: la sua superficie boschiva è molto ampia, tant'è che fra i Parchi nazionali italiani è quello con la maggior percentuale di superficie boscata: circa l'80% del totale è costituita principalmente da faggete e pinete.

## L'esperienza del comune di Taverna, in Calabria, punta a valorizzare le potenzialità del polmone verde costituito dai boschi del Parco della Sila

### Ci può spiegare di cosa si tratta?

“Partiamo dalla realtà. Le pandemie e le crisi apocalittiche che ci sovrastano impongono a ogni uomo, a ogni cittadino, di sentirsi responsabile del suo tempo, dei luoghi e della comunità in cui

vive. Tutti, soprattutto medici ed educatori, dobbiamo sentire l'urgenza di diventare protagonisti di una rivoluzione culturale pacifica, rimettere al centro la tutela della vita e della salute e il loro legame indissolubile con la natura, ridefinendo i valori e i giusti rapporti con la politica e l'economia, la cui degenerazione è alla base della crisi globale e senza precedenti che stiamo vivendo. In quest'epoca tecnologica, immersi sempre più in un'alienante realtà virtuale, frenetica e aneste-

tizzante, ci siamo dimenticati persino della provenienza e dell'importanza dell'aria che respiriamo e che le deforestazioni e il consumismo schizofrenico stanno distruggendo la vita e il pianeta. È necessario recuperare la nostra memoria indi-



**INTERVISTA A  
ROSARIO AMELIO,  
PROMOTORE  
DELLA PRIMA STAZIONE  
SPERIMENTALE DI TERAPIA  
FORESTALE IN CALABRIA  
NEL PARCO DELLA SILA.  
DALLE ESPERIENZE  
DELLA ANTICA CULTURA  
GIAPPONESE  
AL RICONOSCIMENTO  
DELL'EFFICACIA  
TERAPEUTICA  
DA PARTE DELLA  
COMUNITÀ SCIENTIFICA.  
LA COLLABORAZIONE  
CON I CARABINIERI  
FORESTALI.  
LA NECESSITÀ  
DI UN TRIBUNALE  
INTERNAZIONALE PENALE  
PER I CRIMINI  
CONTRO L'AMBIENTE**

giapponese *Qing Li*, ci stanno svelando che il pianeta verde è intelligente, sensibile, sociale e resiliente. Addirittura comunica con un linguaggio chimico fatto di migliaia di sostanze organiche volatili, i *fitoncidi*, emesse dalle piante con effetti terapeutici sul sistema dello stress, con la riduzione degli ormoni adrenalina/noradrenalina e cortisolo, e sul sistema immunitario, cioè aumento delle proteine antitumorali e delle cellule N.K., che ci difendono da virus, batteri e tumori. La comunità scientifica internazionale ha giustamente riconosciuto la bontà del metodo e promosso la sua diffusione in tutto il mondo per i risultati favorevoli su patologie di grande rilevanza sociale, come quelle cronico-degenerative. La terapia forestale ne rappresenta l'evoluzione medico-scientifica".

**La peculiarità della sua sperimentazione?**

"Il progetto del Comune di *Taverna*, proposto dall'Associazione Interregionale *Arte, Terra e Salute*, è stato impostato come percorso di innovazione turistica e sanitaria, sull'esempio di alcune regioni italiane apripista, quali Friuli Venezia Giulia e Toscana. Con queste esperienze e con i maestri giapponesi, con gratitudine e interesse, auspichiamo proficue collaborazioni per sviluppare in Italia la rete e la cultura della Terapia Forestale. La nostra peculiarità è rappresentata dalla partecipazione del Dipartimento di Scienze della Salute dell'*Università Magna Graecia* di Catanzaro con un Master specifico e un progetto di ricerca e sviluppo del potenziale terapeutico ed economico della Medicina Forestale. Sono previste collaborazioni strategiche col Cnr, l'AiMeF, le Asp, le Società Scientifiche e gli Ordini Professionali di Medici e Psicologi, aziende private e associazioni del territorio. Fondamentale per la realizzazione di questo progetto è anche la collaborazione con i Carabinieri Forestali, costantemente impegnati sul territorio per contrastare i fenomeni di inqui-



**ROSARIO  
AMELIO**

Il dott. *Rosario Amelio* è Medico Esperto in Discipline Olistiche, Docente in Scuole di Naturopatia. Prima del pensionamento ha svolto anche diversi ruoli come Me-

dico Pubblico, in qualità di Medico Condottio; Coordinatore dei Consulenti Familiari; Responsabile di Polo Sanitario Territoriale; Dirigente dell'U.O. Assistenza Sanitaria di Base, nell'Azienda Sanitaria di Catanzaro. È rappresentante per la Calabria dell'Associazione Interregionale *Arte, Terra e Salute*, ed è componente del Dipartimento Ambiente Salute di *United Peacers*.

conoscenza e il recupero del rapporto con Madre Natura e in particolare con il mondo sconosciuto delle piante. L'obiettivo è quello di diffondere una nuova cultura rigenerativa ed evolutiva per l'Umanità. L'Italia dispone di un patrimonio boschivo/naturalistico straordinario. La nuova cultura emergente contribuirà a valorizzarlo per la salute e il benessere psico-fisico e sociale dei cittadini. Ringraziamo i Maestri giapponesi per aver restituito a tutti noi questo tesoro inestimabile per il destino dell'Umanità. Il lockdown e la limitazione delle libertà fondamentali hanno riacceso in tutti noi, un impulso irrefrenabile a tuffarsi nel verde, nei giardini e nei boschi, in montagna e in spazi aperti per ritrovare il respiro della libertà e del contatto essenziale e vitalizzante con la natura! Per favore, immergiamoci nella natura! Facciamolo e rifacciamolo insieme ai nostri figli e ai nostri nipoti!"

Noi ringraziamo il dottor Rosario Amelio e auguriamo il pieno successo alla sua iniziativa. Sappiamo che le foreste coprono un terzo della massa terrestre svolgendo funzioni vitali e che circa 1,6 miliardi di persone dipendono direttamente dalle foreste per il loro sostentamento, per medicine, carburante, cibo e riparo. Sono gli ecosistemi biologicamente più diversificati sulla terra, che ospitano oltre l'80% delle specie terrestri di animali, piante e insetti. Eppure, nonostante tutti questi inestimabili benefici, la deforestazione globale continua a un ritmo allarmante. La gravità della situazione necessita di interventi immediati in difesa di tutto il patrimonio naturale e per questo sono indispensabili istituzioni sovranazionali in grado di varare e far rispettare precise regole, in particolare è necessario rendere funzionante con urgenza, un *Tribunale Internazionale penale per i crimini contro l'ambiente* che possa giudicare e sanzionare i più gravi reati commessi sia da organismi privati che dagli Stati e dai loro governi.

**La natura è stata per milioni di anni la nostra casa  
e il contatto col mondo animale e vegetale  
è un valore impresso nel nostro patrimonio genetico**

viduale e storica collettiva: la natura è stata per milioni di anni la nostra casa e il bisogno del contatto col mondo animale e vegetale (*biofilia*) ha rappresentato un valore essenziale impresso profondamente nel nostro patrimonio genetico. In ogni epoca e cultura troviamo infinite testimonianze di questa relazione fondamentale".

**Ci può fare qualche esempio?**

"Lo *Shinrin-Yoku* o *Forest Bathing*, che significano *immersioni forestali* o *bagni nella foresta*, rappresenta un modo con cui, in Giappone, il Ministero delle Foreste ha rigenerato l'antica pratica preventiva della *silvoterapia*, inserendola nei programmi sanitari nazionali per la cura dei disturbi dello stress. Oggi scienziati prestigiosi come il nostro prof. *Stefano Mancuso* e l'immunologo

namento, di abusivismo edilizio nelle aree protette e di smaltimento illecito delle sostanze tossiche e così tutelare l'integrità del nostro patrimonio boschivo".

**Sono esperienze che incrociano turismo, tutela delle risorse naturali, salute e benessere e hanno origini lontane derivanti dalla cultura giapponese. Che possibilità di diffusione ci sono in Italia?**

"La realizzazione dei tre percorsi di immersione forestale da parte del *Parco Nazionale della Sila*, così come quelli già realizzati a livello internazionale e nazionale, si propongono la valorizzazione del patrimonio forestale naturalistico-culturale e lo sviluppo turistico-economico sostenibile attraverso la promozione della salute, la