

## SALUTE

# Camminare nei boschi

## L'innovativa cura per respirare meglio

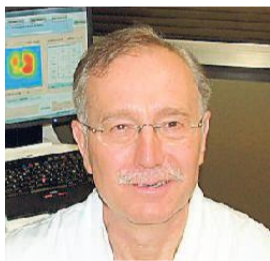
L'esperienza grazie al microclima delle Valli del Natisone  
Caso unico in Italia, la Forestoterapia importata dal Giappone

**I pazienti asmatici o con bronchiti croniche, tra cui bambini di tutta la regione, hanno riscontrato effetti positivi dalle sedute**

### CAVE DEL PREDIL

#### Iniziativa "gemella" nella miniera di Raibl

Quella della Forestoterapia non è l'unica esperienza che il dottor Mario Canciani (nella foto) e l'associazione Alpi promuovono a favore dei pazienti con problemi respiratori. Di più lunga data la speleoterapia che si svolge nella miniera di Raibl a Cave del Predil. Lì c'è una sorta di ambulatorio medico che permette, vista la sua particolare collocazione all'interno della miniera, di curare soprattutto bambini che hanno seri problemi dal punto di vista respiratorio, a partire dall'asma. Tutto ciò grazie alla combinazione di tre fattori che si trovano in maniera peculiare in questa miniera, ovvero la temperatura bassa, l'umidità relativa alta e quella assoluta bassa e la purezza dell'aria. L'inspirazione della stessa, pura e molto umida presente nelle grotte, facilita il drenaggio del tessuto edematoso dei bronchi e aumenta il lume delle vie respiratorie. (d.s.)



**di Donatella Schettini**  
UDINE

Camminare nei boschi o fare ginnastica "dolce" in un ambiente senza inquinanti: è la Forestoterapia, esperienza importata dal Giappone, che ha trovato un terreno fertile nelle Valli dei Natisone con risultati positivi. Ad avviare il progetto è stato il dottor Mario Canciani, responsabile del Servizio di Pneumo-Allergologia della clinica pediatrica dell'ospedale di Udine, e l'associazione Alpi (Associazione allergie e pneumopatie infantili). A maggio e a fine ottobre una quindicina di pazienti asmatici, tra i quali molti bambini provenienti da tutta la regione, ha trascorso alcuni giorni a contatto con la natura nelle Valli del Natisone ricavandone importanti benefici.

Che la montagna sia un toccasana per le malattie respiratorie è un dato certo e provato, ma che anche le più basse quote potessero portare un beneficio è teoria degli ultimi decenni. Lo hanno scoperto in Giappone dove, a partire dagli anni '80, si è cominciato a teorizzare i benefici sulla salute dalla permanenza nei boschi. Ci si è accorti che le persone con problemi respiratori stavano meglio in questo ambiente. Gli studi hanno evidenziato che il beneficio deriva dal terpeno, sostanza rilasciata dagli alberi che ha un effetto antinfiammatorio. Inoltre è un ambiente dove non proliferano acari, grandi nemici di questi pazienti.

In Friuli Venezia Giulia, dopo attenti esami, le caratteristiche adatte a questa terapia naturale sono state individuate nelle Valli del Natisone dove si è rilevato che a qualche centinaio di metri sul livello del mare gli acari non ci sono. «Dalle nostre ricerche - afferma Canciani - abbiamo evidenziato che c'è un microclima adatto agli asmatici e inadatto al proliferare degli acari che con le loro feci costituiscono una delle prime fonti di patologie dell'apparato respiratorio», ovvero asma, bronchite cronica o infezioni ricorrenti.

Così è nato il progetto "Forestoterapia nelle Valli del Natisone". «Dopo la prima uscita il 14 maggio - sottolinea Canciani -, in cui abbiamo rilevato risultati positivi, abbiamo deciso di prolungare l'esperienza a due giorni per permettere un maggiore contatto tra le sostanze benefiche rilasciate e i pazienti asmatici». La seconda seduta del progetto si è svolta il 29 e 30 ottobre. «I partecipanti - prosegue - sono stati sottopo-

sti ad un controllo medico, visita rinoscopica, spirometria, dosaggio dell'ossido nitrico esalato, prima e al termine del soggiorno, per valutarne il beneficio». C'è stata una rigorosa analisi dell'aria, valutata con strumenti per la rilevazione di inquinanti. La presenza di so-



I controlli preliminari su un bambino asmatico e i percorsi nella foresta delle Valli del Natisone



stanze vegetali è stata rilevata da un "naso elettronico" creato ad hoc, che permette lo studio degli odori sui campioni prelevati nella zona. «Le analisi olfattometriche - sottolinea Canciani - risultano indispensabili per capire le reali concentrazioni di odore e delle so-

stanze benefiche». Ai partecipanti poi sono stati anche somministrati alcuni questionari elaborati da uno psicologo per valutare lo stato di ansia e di attenzione. Un progetto appena nato, ma che può rappresentare un'occasione turistica. «Quella nelle Valli - conclude

Canciani - è la prima Stazione di terapia forestale d'Italia e forse d'Europa che potrebbe avere oltre a ricadute positive per i pazienti, anche per la zona circostante che potrebbe essere rivalutata nell'ottica di un turismo lento ed ecologico, oggi in forte ascesa».

## NUOVA IDEA AMGA

### L'ENERGIA CHE TI GUIDA AL RISPARMIO.

#### Scegli la nostra offerta luce e gas.

Più resti con noi, più il prezzo si riduce.  
Inoltre hai a disposizione il nuovo **Amga Fast Check Up**,  
lo strumento online per tenere sotto controllo i consumi  
e aumentare l'efficienza energetica di casa.

**ENERGIA & SERVIZI**

**AMGA** **HERAcomm**

OFFERTA A MERCATO LIBERO AMGA ENERGIA & SERVIZI.

Chiamata LUCE GAS

Chiamata l' **800.900.160**  
www.amgaenergiaeservizi.it

**Il merito è del terpeno, una sostanza antinfiammatoria emessa dalle piante, e di una scarsissima presenza di acari**