



22.10 2023 – 4° Sessione
Buone pratiche ambientali per indurre il cambiamento

Ugo Corrieri - Coordinatore ISDE per il Centro Italia

ALBERI E BOSCHI SONO VERE MEDICINE



MEDICINA FORESTALE:

- medicina ambientale e preventiva
- +competenze forestali
- +conduzione pratica delle persone in foresta

BASATA SULLE EVIDENZE:

Studi in laboratorio e in foresta + Studi epidemiologici (esposti e non esposti)

Roger Ulrich (1984): pazienti colecistectomizzati. Derek Parker (2004) stimò risparmi 10 milioni di dollari/anno x H di 300 posti letto immerso nel verde

Le aree naturali protette, per i loro benefici sulla salute dei visitatori, valgono circa 6 trilioni di Dollari (8% del PIL mondiale): mille volte superiore al loro budget

Vedere immagini forestali per ≥ 90 secondi causa evidenti benefici psicofisici

Più benefiche le foreste naturali, senza intervento umano, ricche di biodiversità e umidità

Camminare tranquillamente, senza mai andare in affanno e almeno 2-3 ore

Grandi alberi, molte foglie, luce solare, T calda, primo mattino o primo pomeriggio

Toccare alberi (querce) migliora la fisiologica capacità di variare il ritmo cardiaco
L'immersione in foresta riporta nella norma valori fisiologici troppo bassi o
troppo elevati (P.A., ritmi cardiorespiratori, sistema neuroendocrino...)
riduce glicemia e PA nei pazienti diabetici e sovrappeso
aumenta i livelli serici di adiponectina (combatte obesità, diabete, malattie
cardiovascolari, S. metabolica, ha attività antitumorale) e di DHEAS (contrastata le
patologie cardiache, diabete, obesità, varie malattie degenerative dell'anziano)
riduce gli «ormoni dello stress» (adrenalina, noradrenalina e cortisolo) →
riduzione delle varie malattie stress-correlate

Sky-TG 24 del 11 /4/2022: La UE ha autorizzato una nuova terapia: linfociti estratti
dal paziente, modificati geneticamente e reintrodotti nel paziente per attivare
la risposta antitumorale. In USA costa > 370.000 \$, con effetti collaterali gravi

QUESTA TERAPIA L'ABBIAMO GIÀ E GRATIS: **L'immersione in foresta** aumenta
del 50% il numero e fino al 52% l'attività dei linfociti umani «Natural Killer», e i
livelli ematici delle proteine anticancro perforina (28%), granzima A (39%) e B
(33%), granulicina (48%). L'aumento dura fino a 30 giorni

Elevata attività dei linfociti NK → significativamente meno tumori maligni
In donne operate di K al seno, è indicata come adiuvante anti-cancro

Prof. Qing Li (2008) ricerca estesa a tutto il Giappone (126M) correlazione statisticamente significativa tra maggiore copertura forestale e minore incidenza (SMR) dei principali tipi di cancro sia nell'uomo che nella donna

OMS: malattie non trasmissibili uccidono 41 M/anno (il 71% di tutte le morti): M. cardiovascolari, cancro *; M. respiratorie; diabete. ~ 80% budget UE x salute

Camminare in foresta ↓ fattori patologici correlati alla insuff. cardiaca cronica (endotelina, S. renina-angiotensina) ↓ il peptide natriuretico cerebrale (NT-proBNP) che misura la gravità della cardiopatia

In anziani con BPCO: ↓ infiammazione polmonare e ↑ funzioni respiratorie

Diabete 2: 3/6 km in foresta, glic.179->102mg/100ml, Em.glicA1c ↓6,9%

Passeggiare 2 h in foresta ↓ la PA molto più di una identica passeggiata in città.

In anziani ipertesi, 1 settimana di forest bathing migliora PA e numerosi altri indicatori biologici e migliora la funzionalità cardiaca in anziani cardiopatici

L'immersione in foresta riduce eczemi, dermatiti, asma, M. allergiche, ADHD

Ma soprattutto fa bene al cervello: ↑ felicità ed energia, ↓ stanchezza e depressione

Parkinson e Alzheimer: ↓ progressione e anche miglioramenti. Contrasta invecchiamento cerebrale, ↑ spessore corteccia, ↑ peso cervello, nascita nuovi neuroni
Cervelli over70 riacquisiscono comportamenti di cervelli 40enni

Università del Michigan: gli studenti ricordano un 20% di dati in più dopo una passeggiata tra gli alberi rispetto ad una passeggiata in città.

Univ. Utah & Kansas: un'immersione in foresta di vari giorni incrementa la capacità di risolvere i problemi e la creatività del 50%.

Il contatto con foreste maestose ci rende più premurosi e più altruisti

Città: quartieri con – alberi, ↑ violenza e ↑ mortalità cardiorespiratoria

Toronto: +10 alberi = ringiovanire di 7 anni, ↓ ipertensione diabete obesità

Le foreste inoltre possono risolvere i problemi dei cambiamenti climatici.

Secondo Il gruppo intergovernativo sul cambiamento del clima (IPCC) ridurre le emissioni di CO2 non basta, occorre anche rimuovere dall'atmosfera entro il 2100 circa 200 miliardi di tonnellate di carbonio

Escludendo 4 Mld di ha di foreste già esistenti, le aree agricole e urbane, sulla Terra c'è posto per altri 0,9 miliardi ha in più, che, se foreste naturali, da qui al 2100 eliminerebbero 205 miliardi di tonnellate di carbonio: esattamente quello che ci serve!

Alberi e boschi sono vere medicine

Serva me, servabo te



Ugo Corrieri

Ricorso Straordinario al Capo dello Stato depositato il 12/7/19 da Italia Nostra nazionale, L.A.C. toscana, WWF Prov. Grosseto contro il Piano AIB della Regione Toscana (DGR 355 del 18.3.2019).

IL prof. Bartolomeo Schirone ha redatto La CTP

È stato scritto dal 5 al 12 luglio davanti alle isole kornati

24.6.20 il Consiglio di Stato accoglie il ricorso: la Pineta del Tombolo è soggetta a vincolo paesaggistico. 1.10.20 S. Mattarella firma il decreto

21.12.21 LR toscana 52/2021 rende possibili tagli 'colturali' senza autorizzazione paesaggistica anche in aree vincolate

24.2.2022: Il Consiglio dei Ministri impugna la LR 52/2021 perché «viola gli Art. 9 e 117, 1° e 2° co., lettera s), della Costituzione»

Corte Costituzionale, Sentenza 239/2022 pubblicata il 29.11.2022: l'autorizzazione della Soprintendenza ai beni paesaggistici, per poter tagliare boschi protetti dal vincolo, è in ogni caso indispensabile.

DL Asset (L 126/9.10.23) modifica art.149 del Codice Beni Culturali → consente il taglio di alberi in parchi e boschi senza autorizzazione (anche secolari e monumentali) «per incentivare la filiera foresta-legno»

Buona pratica ambientale: far sollevare l'eccezione di incostituzionalità

VITTORINO ANDREOLI INSIEME SI VINCE

LA FORZA DELLA COOPERAZIONE
NELLA NOSTRA VITA



SOLFERINO