

Eco-Terapie: prendersi cura di sé e della Natura

*Stefania Pinna,
Giuseppe Barbiero*

LABORATORIO DI ECOLOGIA AFFETTIVA



UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE



Agenda

1. Laboratorio di Ecologia Affettiva
2. Terapie Ecologiche – il caso delle Terapie Forestali
3. Come «stare» in foresta



LABORATORIO
ECOLOGIA
AFFETTIVA

La ricerca scientifica al LEAF



Journal of Child & Adolescent Behavior

Berto, et al., J Child Adolesc Behav 2015, 3:3
<http://dx.doi.org/10.4172/2375-4494.1000200>

Research Article

Open Access

How does Psychological Restoration Work in Children? An Exploratory Study

Rita Berto^{1*}, Margherita Pasini¹ and Giuseppe Barbiero^{2,3}

Bracing Biophilia: When biophilic design promotes pupil's attentional performance, perceived restorativeness and affiliation with Nature

Giuseppe Barbiero¹  · Rita Berto¹ · Alice Venturella¹ · Nicola Maculan¹



Biophilia as Evolutionary Adaptation: An Onto- and Phylogenetic Framework for Biophilic Design

Giuseppe Barbiero and Rita Berto*

*GREEN LEAF - Groupe de Recherche en Education à l'Environnement et à la Nature, Laboratorio di Ecologia Affettiva,
Università della Valle d'Aosta - Université de la Vallée d'Aoste, Aosta, Italy*



visions for sustainability

PUBLISHED TWICE A YEAR AT THE SUMMER AND WINTER SOLSTICES

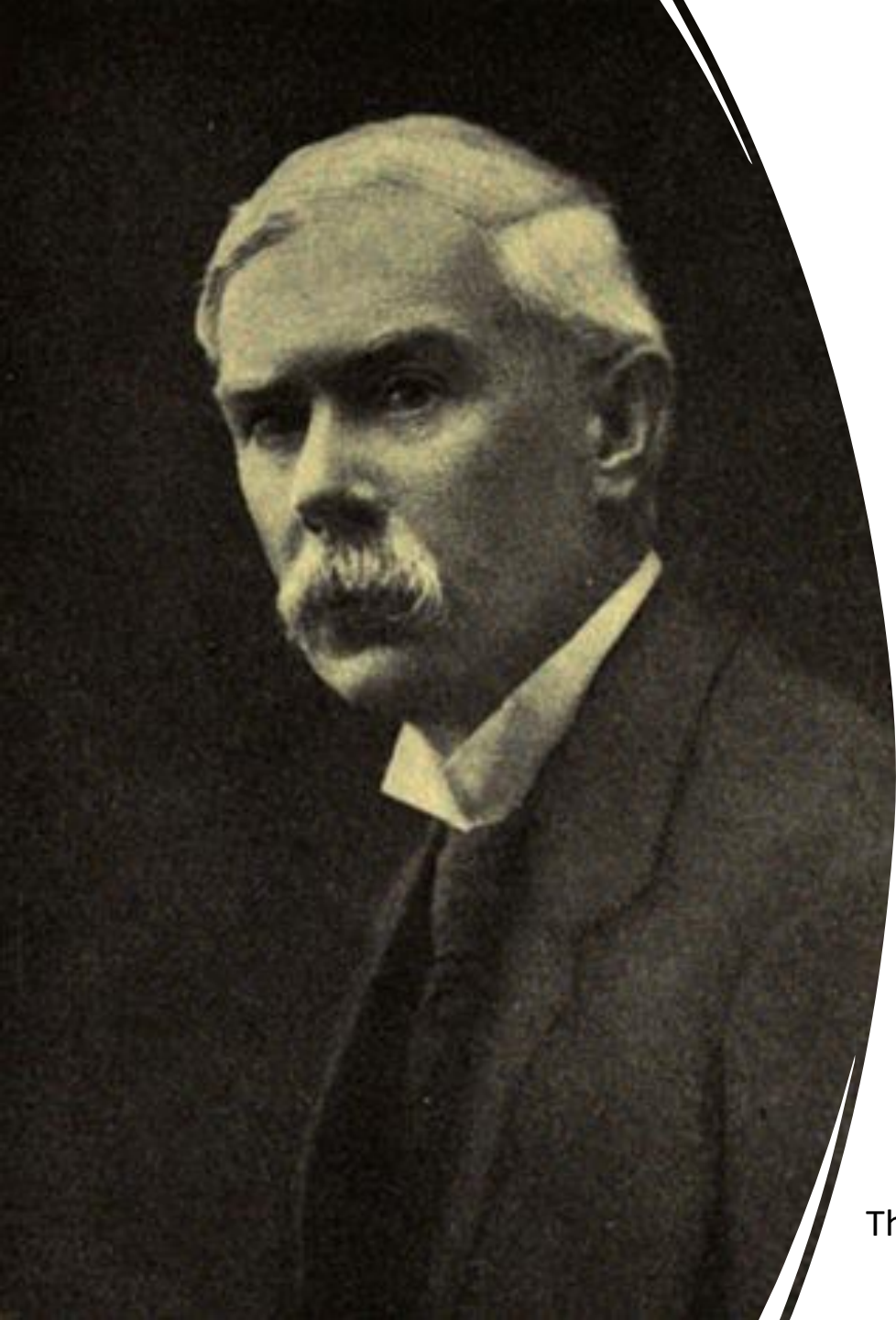
Position Paper

Affective Ecology as development of biophilia hypothesis

Giuseppe Barbiero

ECO-Terapie o Therapie Ecologiche

Il caso delle Therapie Forestali



-
- Nel 1914, il biologo scozzese Sir John Arthur Thompson confrontava dunque il disagio creato dallo stile di vita urbano con il sollievo offerto dalla natura:

"Che cosa intendo...per potere curativo della natura? Intendo riferirmi al modo in cui la Natura si prende cura delle nostre menti, tutte più o meno ammalate dalla corsa e dal frastuono della civiltà, e aiuta a stabilizzare e arricchire le nostre vite. ... ci sono relazioni profondamente radicate, vecchie e di vasta portata tra l'Uomo e la Natura che non possiamo ignorare senza perdita ... ci siamo posti al di là di una vis medicatrix molto potente."

Table 1. Summary of evidence-based health benefits of nature contact.

No.	Health/well-being benefits	References
1	Reduced stress	Berto 2014; Fan et al. 2011; Nielsen and Hansen 2007; Stigsdotter et al. 2010; van den Berg and Custers 2011; van den Berg et al. 2010; Ward Thompson et al. 2016
2	Better sleep	Astell-Burt et al. 2013; Grigsby-Toussaint et al. 2015; Morita et al. 2011
3	Improved mental health: Reduced depression	Astell-Burt et al. 2014c; Beyer et al. 2014; Cohen-Cline et al. 2015; Gascon et al. 2015; Kim et al. 2009; Maas et al. 2009b; McEachan et al. 2016; Nutsford et al. 2013; Sturm and Cohen 2014; Taylor et al. 2015; White et al. 2013
	Reduced anxiety	Beyer et al. 2014; Bratman et al. 2015a; Maas et al. 2009b; Nutsford et al. 2013; Song et al. 2013; Song et al. 2015
4	Greater happiness, well-being, life satisfaction	Ambrey 2016; Fleming et al. 2016; Larson et al. 2016; MacKerron and Mourato 2013; Van Herzele and de Vries 2012; White et al. 2013
5	Reduced aggression	Bogar and Beyer 2016; Branas et al. 2011; Kuo and Sullivan 2001a, b; Troy et al. 2012; Younan et al. 2016
6	Reduced ADHD symptoms	Amoly et al. 2014; Faber Taylor et al. 2001; Faber Taylor and Kuo 2009; Faber Taylor and Kuo 2011; Kuo and Faber Taylor 2004; Markevych et al. 2014b; van den Berg and van den Berg 2011
7	Increased prosocial behavior and social connectedness	Broyles et al. 2011; Dadvand et al. 2016; de Vries et al. 2013; Fan et al. 2011; Holtan et al. 2015; Home et al. 2012; Piff et al. 2015; Sullivan et al. 2004
8	Lower blood pressure	Duncan et al. 2014; Markevych et al. 2014a; Shanahan et al. 2016
9	Improved postoperative recovery	Park and Mattson 2008; Park and Mattson 2009; Ulrich 1984
10	Improved birth outcomes	Reviewed by Dzhambov et al. 2014
11	Improved congestive heart failure	Mao et al. 2017
12	Improved child development (cognitive and motor)	Fjørtoft 2001; Kellert 2005
13	Improved pain control	Acutely (Diette et al. 2003; Lechtzin et al. 2010) and chronically (Han et al. 2016)
14	Reduced obesity	Bell et al. 2008; Cleland et al. 2008; P. Dadvand et al. 2014a; Lachowycz and Jones 2011; Sanders et al. 2015; Stark et al. 2014
15	Reduced diabetes	Astell-Burt et al. 2014a; Bodicoat et al. 2014; Brown et al. 2016; Thiering et al. 2016
16	Better eyesight	French et al. 2013; Guggenheim et al. 2012; He et al. 2015
17	Improved immune function	Li et al. 2006; Li et al. 2008a; Li et al. 2008b; Li et al. 2010; Li and Kawada 2011
18	Improved general health: Adults	Brown et al. 2016; de Vries et al. 2003; Kardan et al. 2015; Maas et al. 2006; Maas et al. 2009b; Stigsdotter et al. 2010; Wheeler et al. 2015
	Cancer survivors	Ray and Jakubec 2014
	Children	Kim et al. 2016
19	Reduced mortality	Coutts et al. 2010; Gascon et al. 2016b; Hu et al. 2008; James et al. 2016; Takano et al. 2002; Villeneuve et al. 2012
20	Asthma and/or allergies (studies show both improvements and exacerbations)	Andrusaityte et al. 2016; Dadvand et al. 2014a; Fuertes et al. 2014; Fuertes et al. 2016; Lovasi et al. 2013; Lovasi et al. 2008; Ruokolainen et al. 2015

Note: ADHD, attention-deficit hyperactivity disorder. The references in Table 1 are illustrative rather than exhaustive; they include both recent reviews and research reports and older, widely cited publications.

Frumkin et al. 2017

Nature Contact and
Human Health: A
Research Agenda

Biomi, Ecosistemi, Servizi ecosistemici

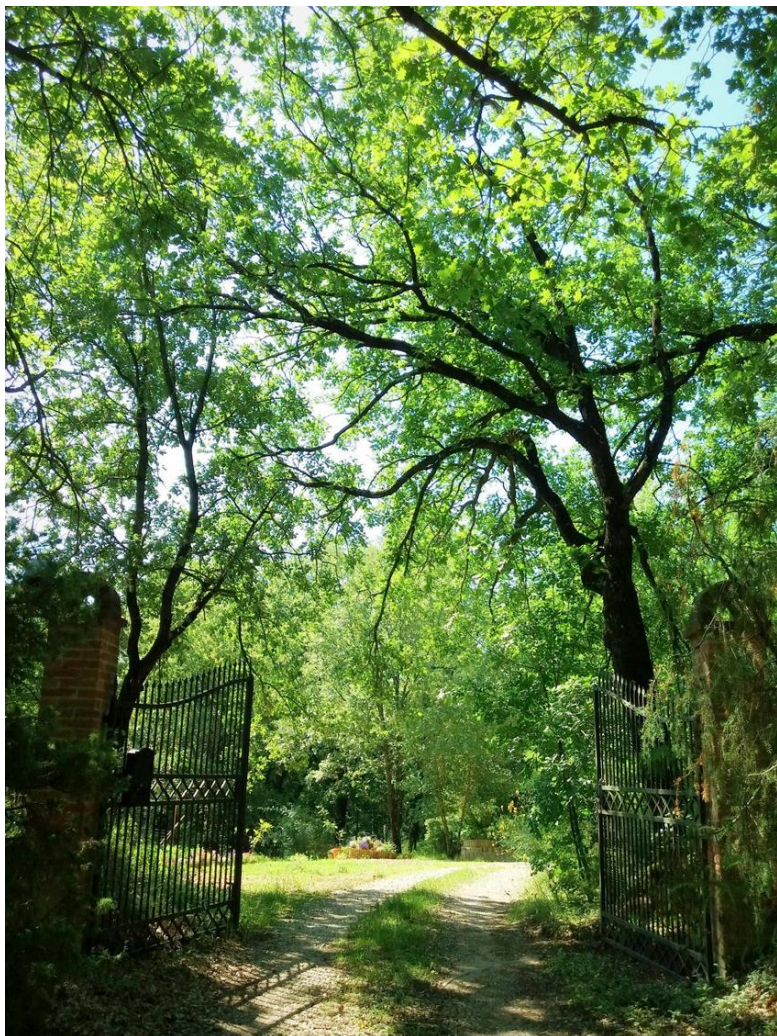
Bioma: porzione di biosfera classificata in base al tipo di vegetazione dominante:

- Tundra alpina
- Foreste di conifere
- Foreste decidue

Ecosistema: insieme naturale formato da una comunità di organismi viventi e dall'ambiente fisico nel quale essi vivono (litosfera, idrosfera, atmosfera)

Servizi ecosistemici: i benefici multipli forniti dagli ecosistemi al genere umano (Millennium Ecosystem Assessment, 2005)

1. **supporto alla vita** (ciclo dei nutrienti, formazione del suolo e produzione primaria),
2. **approvvigionamento** (produzione di cibo, acqua potabile, materiali o combustibile),
3. **regolazione** (regolazione del clima e delle maree, depurazione dell'acqua, impollinazione e controllo delle infestazioni),
4. **valori culturali** (estetici, spirituali, educativi e ricreativi),
5. **terapeutici**



Il lavoro
sperimentale
nel Bosco di
Puck

Rete TeFFIt – Terapie Forestali in Foreste Italiane



Conduttore

Immersioni

In Foresta

Rete TeFFIt



Come «stare» nella Foresta

Le relazioni Ecologiche



Escursione breve (*hiking*)

- ESCURSIONE BREVE (max 1 giorno) è un'attività motoria basata sul camminare nel territorio a scopo di studio o svago, in aree naturali.



Escursione lunga (*trekking*)

- ESCURSIONE LUNGA (più giorni, con riposo notturno) è un'attività motoria basata sull'esplorazione di un territorio vasto, lungo percorsi poco agevoli che tipicamente non possono essere percorsi con i mezzi di trasporto convenzionali.



Cammino spirituale

Il CAMMINO SPIRITUALE è una tipologia di trekking volta a favorire la riflessione, la ricerca interiore di pace e serenità.



Immersione in Foresta

- L'IMMERSIONE IN FORESTA ha uno scopo terapeutico e si struttura in modo differente (cammino, riposo, ecc.) in funzione di una ri-conoscenza e ri-armonizzazione con la Natura circostante.



Le 5 tappe dell'attività di escursione di terapia forestale

1. Biofila
2. Sensoriale
3. Aptico/Propiocettiva
4. Adattiva
5. Integrativa



Grazie

Stefania Pinna – s.pinna1@univda.it