

PROGETTO ASAND FUORI CONCORSO - LA SETTIMANA DEL DIETISTA 2021

Soci proponenti

Dr.ssa SIMONETTA SALVINI Dietista nutrizionista, consigliere nazionale ASAND

Dr.ssa ROBERTA TUNDO Dietista delegata ASAND progetti speciali - Esperta in *Bagno di foresta*, certificata CSEN Trentino Alto Adige

TITOLO DEL PROGETTO

LA SALUTE NEL BOSCO E IN CUCINA.

Bagno di foresta e laboratorio didattico con i cibi dei nostri #eroideallimentazione

ABSTRACT

Introduzione:

Il *Bagno di foresta* o Shinrin-yoku, nasce in Giappone negli anni 1980, quando iniziano ad essere riscoperte antiche pratiche salutari, come trascorrere più tempo a contatto con la natura, per combattere ansia, stress e depressione. Nel 1990 compaiono i primi studi sui benefici dell'esposizione ai composti organici volatili (COV), che vengono naturalmente emessi da tutte le piante e dagli alberi nei boschi ricchi in biodiversità. I ricercatori iniziano a valutare l'effetto del contatto quotidiano con la natura e in particolare di un'attività di immersione sensoriale nel bosco, il cosiddetto *bagno di foresta*. Le ricerche si estendono ad altri paesi e molti adottano la pratica delle *green prescriptions* o *nature prescriptions*, che comprendono varie attività a contatto con la natura, prescritte o meglio consigliate dal medico o da altro personale sanitario, in alternativa o in aggiunta alla terapia farmacologica. In alcuni studi basati sul *bagno di foresta* si evidenzia riduzione di ansia e depressione (diminuzione del livello di cortisolo salivare dopo un *bagno di foresta*), abbassamento della pressione arteriosa, aumento delle cellule natural killer nei soggetti che lo praticano. Anche in Italia c'è attenzione su questa tematica e stanno nascendo numerose stazioni forestali e parchi certificati, particolarmente adatti alle attività di *bagno di foresta*.

Gli interventi di educazione alimentare, specie se svolti attraverso attività pratiche in gruppo, possono affiancare o in alcuni casi sostituire le terapie farmacologiche (ad esempio per la riduzione della pressione arteriosa e il controllo della glicemia) oltre ad aiutare nella prevenzione delle principali malattie non trasmissibili.

Obiettivo del progetto:

Il progetto è volto a:

- facilitare il contatto con la natura, spingendo gentilmente (*nudging*) le persone a modificare il proprio stile di vita in maniera duratura ed efficace;
- proporre la preparazione di ricette semplici e salutari per mostrare che una cucina semplice, gustosa facile da eseguire e sostenibile è alla portata di tutti;
- sensibilizzare la popolazione a mantenere il proprio stato di salute anche attraverso i programmi di screening per la diagnosi precoce dei tumori e a mantenere la continuità delle cure, anche nei periodi critici come quello attuale.

Materiali e metodi:

Il progetto prevede due componenti: un'esperienza (3 ore) di *bagno di foresta* (condotta secondo il metodo del CSEN Trentino Alto Adige) e un laboratorio didattico di cucina salutare (3 ore), rivolti ad un target di adulti dai 18 anni in su, in gruppi di un massimo di 6 persone. Le attività si svolgono in una cucina didattica a Vaglia (FI) e nel bosco limitrofo, ricco in biodiversità, in particolare lecci, querce e diverse varietà di pini, individuato mediante sopralluoghi effettuati in fase di progettazione. .

- esperienza di *bagno di foresta*, immersione sensoriale all'insegna della lentezza, non giudizio, rispetto, autenticità;
- esperienza didattica in cucina, con una parte teorica su sicurezza ed igiene degli alimenti, ruolo dell'alimentazione nella prevenzione delle principali malattie non trasmissibili e sulle attività della LILT Firenze; ed una parte pratica con la preparazione e degustazione di un pasto sano

Risultati attesi:

- scoperta di boschi del proprio territorio, vicino casa, di cui non si era a conoscenza, invogliando a salvaguardare la natura e la sua biodiversità;
- conoscenza di alimenti della tradizione come il farro, i legumi, il cavolo nero e altre verdure tipiche, l'olio EVO, e di alimenti relativamente nuovi, come la quinoa, prodotti in Italia da agricoltori per lo più locali. Questi produttori sono i nostri #eroidell'alimentazione, che la FAO invita a sostenere, valorizzare e festeggiare anche per raggiungere l'obiettivo di diminuire o azzerare la fame nel mondo entro il 2030. Sono gli agricoltori, produttori, panificatori che hanno lavorato duro e nonostante la pandemia hanno garantito ai cittadini cibo buono, salutare e sostenibile.
- trasmissione attraverso una metodologia educativa efficace di informazioni sui benefici del contatto con la natura e di una dieta basata su alimenti semplici, poco processati, sostenibili e legati alla tradizione locale.

Conclusioni:

Questo progetto pilota vuole essere un esempio dal quale partire per sviluppare azioni a più ampio raggio condotte in sinergia tra diversi enti e associazioni, per permettere di valutare l'impatto e l'efficacia di interventi per la salute, basati su attività a contatto con la natura e interventi di educazione alimentare.

Impatto del progetto:

Attivando tutti i sensi, si vive l'esperienza nel bosco con la consapevolezza di un nuovo benessere acquisito, che spinge le persone ad incrementare il numero di ore trascorse a contatto con la natura, con un conseguente aumento dell'attività fisica. Questo aiuta ad avvicinarsi alle raccomandazioni dell'OMS della giusta "dose" di movimento consigliato per le diverse fasce di età.

Il laboratorio didattico permette di affinare tecniche di preparazione e cottura per mettere in tavola cibi sfiziosi e al tempo stesso salutari, di riscoprire grani antichi e alimenti inusuali, ma con notevoli proprietà salutari come la quinoa, e di modificare così il proprio stile di vita in modo efficace e duraturo, sostenibile per noi e per il pianeta.

Bibliografia

Antonelli M et al. Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on individual well-being: an umbrella review. *Int J Environ Health Res.* 2021 Apr 28;1-26. doi: [10.1080/09603123.2021.1919293](https://doi.org/10.1080/09603123.2021.1919293). Epub ahead of print. PMID: [33910423](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33910423/).

Kondo MC et al. Nature Prescriptions for Health: A Review of Evidence and Research Opportunities. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Jun; 17(12): 4213. Published online 2020 Jun 12. doi: [10.3390/ijerph17124213](https://doi.org/10.3390/ijerph17124213)

Gen-Xiang Mao et al. Therapeutic effect of forest bathing on human hypertension in the elderly. *Cardiol* 2012 Dec;60(6):495-502. doi: [10.1016/j.jjcc.2012.08.003](https://doi.org/10.1016/j.jjcc.2012.08.003). Epub 2012 Sep 1.

Li Q et al. A forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects. *J Biol Regul Homeost Agents.* Jan-Mar 2008;22(1):45-55.

Filippou C et al. Mediterranean diet and blood pressure reduction in adults with and without hypertension: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clin Nutr.* 2021 May;40(5):3191-3200. doi: [10.1016/j.clnu.2021.01.030](https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.01.030). Epub 2021 Jan 29.

Morze J et al. An updated systematic review and meta-analysis on adherence to mediterranean diet and risk of cancer. *Eur J Nutr.* 2021 Apr;60(3):1561-1586. doi: [10.1007/s00394-020-02346-6](https://doi.org/10.1007/s00394-020-02346-6). Epub 2020 Aug 8.

Hollands GJ et al. Altering micro-environments to change population health behaviour: towards an evidence base for choice architecture interventions. *BMC Public Health.* 2013 Dec 21;13:1218. doi: [10.1186/1471-2458-13-1218](https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1218).

Siti consultati

Ministero della Salute, Nuova Zelanda. www.health.govt.nz/our-work/preventative-health-wellness/physical-activity/green-prescriptions (accesso 21.09.2021).

CSEN Academy. <https://www.csenacademyta.com/course/esperto-in-bagno-nella-foresta/> (accesso 21.09.2021).

WHO Healthy Diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

Healthy eating plate. The Nutrition Source. Harvard. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/italian/>

Collaborazioni

Aziende agricole a produzione biologica e sostenibile.

[QUIN Italia – La filiera italiana della quinoa, Argenta \(FE\)](#)

[Fattoria Il Leccio, Fiesole \(FI\)](#)

[Azienda Agricola Passerini, Torrita di Siena \(SI\)](#)

[Azienda Agricola Villa Poggio Bartoli, Vicchio \(FI\)](#)

Con il patrocinio di:

[LILT, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, sezione di Firenze.](#)