

---

## EDITORIALE

---

Negli ultimi anni la relazione tra ambiente naturale e benessere psicologico ha ricevuto un'attenzione crescente sia nella ricerca scientifica che nella pratica clinica. Il numero che presentiamo della *Rivista Sperimentale di Freniatria* esplora questo tema attraverso contributi che analizzano le potenzialità degli interventi basati sulla natura in termini di prevenzione, terapia e riabilitazione in diversi ambiti della salute mentale.

Nel corso del suo sviluppo la civiltà occidentale ha ridotto progressivamente il contatto con la natura. Questo fenomeno è stato ed è tuttora favorito dalla crescita delle città e dalla concentrazione in esse di oltre la metà della popolazione mondiale (a oggi, il 54%) a discapito delle aree verdi e non urbanizzate. Ogni anno scompaiono oltre 30,000 ettari di foresta e si stima che negli ultimi quarant'anni la fauna selvatica si sia ridotta del 60% [1]. Ecosistemi e ambienti naturali in tutto il globo soffrono da diversi decenni le conseguenze dell'antropizzazione condotta ai massimi livelli e tale sofferenza è determinata in larga parte da urbanizzazione, espansione demografica e sfruttamento delle risorse. In molti paesi, in particolare quelli economicamente più avanzati, il rapporto essere umano-ambiente si è progressivamente incrinato fino a raggiungere il punto di rottura. L'incremento della temperatura media globale può essere considerato una misura di ciò [2].

A partire dai primi anni Duemila, e significativamente dal 2020 (anno della pandemia di Covid-19) è cresciuta l'attenzione della letteratura scientifica nei riguardi dell'impatto che hanno sulla salute le attività terapeutiche svolte in contesti naturali. Questo tipo di attività (*nature-based therapies*) sono tecniche terapeutiche pianificate e realizzate in spazi naturali e sono basate sulla connessione e partecipazione attiva tra natura ed essere umano [3]. Tra le tante possibili si ricordano: attività fisica in contesti naturali, bagni di foresta (*forest bathing*), escursionismo terapeutico, interventi assistiti con gli animali.

Un'analisi bibliometrica della letteratura scientifica in questo campo ha evidenziato una crescita esponenziale nel numero di articoli di ricerca tra il 2000 e il 2021, individuando due riviste che ospitano il maggior numero di contributi in questo campo: l'*International Journal of Environmental Research and Public Health* (MDPI) e *Urban Forestry & Urban Greening* (Elsevier) [4].

Dal 1937, anno di pubblicazione del primo articolo sull'argomento, [5] al 2004, sono stati pubblicati in tutto 24 articoli; dal 2006 al 2021 (ultimo anno di rilevazione dello studio) ogni anno ha visto la pubblicazione di almeno un articolo sull'argomento, per complessivi 198 lavori, dai quali emergevano effetti positivi delle terapie condotte in mezzo alla natura per quanto riguarda la salute fisica, mentale ed emotiva.

Un dato che attira l'attenzione è il netto aumento delle pubblicazioni a partire dal 2020. Da più parti si è ipotizzato che la pandemia di Covid-19 abbia favorito la ricerca nel campo delle terapie naturali e più in generale dei benefici derivanti dal contatto con la natura [6].

Gli interventi basati sulla natura (*nature-based*) mostrano un alto grado di *cost-effectiveness*. Si tratta in genere di interventi a basso costo che incoraggiano le persone a essere fisicamente attive e contemporaneamente a trascorrere del tempo nella natura. I benefici che derivano dal contatto con la natura possono essere dovuti a vari elementi, tra i quali il contatto con gli elementi naturali, la partecipazione all'attività fisica, il ripristino della salute mentale ed emotiva e il tempo trascorso insieme ad altre persone. Tali benefici possono essere immediati: è questo il caso della riduzione della pressione arteriosa, dei livelli di stress, del miglioramento del funzionamento del sistema immunitario, dell'incremento dei livelli di attenzione. Esistono anche benefici che si manifestano in tempi più lunghi, e che richiedono attività ripetute nel tempo in un arco temporale relativamente breve (come nel caso dei cammini, attività che richiedono da alcuni giorni ad alcune settimane per essere percorsi): tali benefici includono il calo ponderale, la riduzione dei sintomi ansioso-depressivi e l'incremento dei livelli generali di benessere o di percezione della qualità della vita. Gli operatori sanitari, e in particolar modo gli operatori della salute mentale, possono suggerire e in alcuni casi prescrivere interventi *nature-based* come, ad esempio, l'escursionismo o la *mindfulness* svolta in contesti naturali [7].

Accanto alla possibilità di suggerire o prescrivere attività terapeutiche o riabilitative in contesti naturali, un aspetto delle *nature-based therapies* da sottolineare riguarda il loro possibile impiego da parte di operatori della salute mentale come strategie anti-burnout. In un'epoca di ristrettezza di risorse nel Servizio Sanitario Nazionale e nella medicina in generale è necessario

salvaguardare il più possibile i livelli di salute e benessere degli operatori, promuovendo interventi di riduzione dello stress e del rischio di burnout.

Elevati livelli di burnout sono stati segnalati tra i medici in formazione specialistica in psichiatria già prima di conseguire la specialità. Uno studio italiano ha mostrato in questa categoria livelli complessivi moderati di burnout, correlati al carico di lavoro e all'organizzazione del lavoro. Altri segnali di disagio psicologico sono stati riscontrati tra i partecipanti, in particolare sintomi di depressione, ideazione suicidaria e utilizzo di farmaci psicotropi [8]. In Italia si stima che tra gli operatori della salute mentale la prevalenza del burnout sia almeno di un operatore sanitario su tre, un dato allineato con i livelli generali di stress in altri settori della medicina. Fattori come carichi di lavoro eccessivi, carenza di personale e ambienti lavorativi poco supportivi aumentano il rischio, colpendo proporzionalmente di più chi è più a lungo esposto alla sofferenza del paziente [9].

Un recente studio italiano ha suggerito che interventi *nature-based* possano essere di aiuto per ridurre i livelli di distress e burnout tra gli operatori della salute mentale. Lo studio ha confrontato un gruppo di operatori dediti alla montagnaterapia con un gruppo non coinvolto in tale attività [10], evidenziando livelli di distress psicologico significativamente inferiori nel gruppo sperimentale. L'approfondimento ulteriore dell'analisi ha messo in luce un "fattore frequenza" che si associa a maggiori effetti positivi: rispetto a chi pratica la montagnaterapia meno di una volta al mese, chi la pratica più di una volta al mese presenta livelli significativamente inferiori di distress psicologico, depersonalizzazione (intesa come dimensione della sindrome da burnout misurata con la Maslach Burnout Inventory), maggiori livelli di vigore e di resilienza. Ne consegue che interventi *nature-based* sono utili non solo per le persone affette da disturbi psichici, ma anche per gli operatori che se ne occupano.

I contributi di questo fascicolo di *Rivista Sperimentale di Freniatria* si occupano specificamente degli effetti sulla salute mentale delle attività svolte in contesti naturali, prendendo in considerazione sia attività strettamente cliniche a valenza terapeutica o riabilitativa, sia gli effetti positivi sulla popolazione generale, considerando il benessere e le potenzialità per la prevenzione primaria.

La montagna e gli ambienti naturali emergono come contesti privilegiati per l'intervento terapeutico, come illustrato nel contributo di **Matteo Tonna**, che propone un'analisi neuroscientifica della montagnaterapia nei disturbi dello spettro schizofrenico. Questo approccio si fonda sull'idea che il Sé corporeo, compromesso in molti disturbi psichici, possa essere riorganizzato attraverso un'immersione in ambienti naturali dove gli stimoli sensoriali sono più essenziali e regolati.

Sul versante delle dipendenze, **Livio Picchetto, Francesca Sireci, Gloria Bizzarri, Valentina Moretti e Paolo Di Benedetto** esplorano l'impatto della montagna come spazio terapeutico per il trattamento dei disturbi da uso di sostanze, evidenziando come l'esposizione a contesti naturali possa supportare processi di regolazione emotiva e promuovere nuove motivazioni personali e sociali.

L'uso della natura come risorsa terapeutica è approfondito anche da **Gaspere Palmieri** che discute l'applicazione della mindfulness outdoor. Partendo dal concetto di *shinrin-yoku* (bagni di foresta), fino alle recenti applicazioni della terapia forestale, Palmieri descrive pratiche di consapevolezza immerse nella natura e i loro effetti sulla riduzione dello stress e sulla regolazione emotiva.

Un ulteriore contributo, firmato da **Caterina Ambrosi Zaiontz, Vittoria Ardino, Giovanni Bucci e Desirè Gaj** si concentra sugli interventi assistiti con gli animali, esplorando il legame tra interazione uomo-animale e benefici psicologici, con un focus sulle modalità di integrazione degli animali in programmi terapeutici strutturati.

L'attenzione all'ambiente naturale come strumento di intervento si riflette anche nell'articolo di **Federica Odello, Stefania Marengo e Roberto Keller** che descrive gli effetti positivi delle attività outdoor, come il trekking e la vela, nei percorsi di abilitazione per adulti con disturbo dello spettro autistico. L'attività fisica in contesti naturali si dimostra un efficace strumento per migliorare il funzionamento senso-motorio, sociale e adattivo, favorendo l'autonomia e il benessere generale.

Nel quadro della crescente crisi ambientale, **Cosimo Schinaia** approfondisce i meccanismi di difesa individuali e collettivi rispetto ai cambiamenti climatici, attraverso una lettura psicoanalitica delle dinamiche sociali che influenzano la percezione della crisi ecologica.

Infine, **Giorgio Mattei** presenta un contributo sui benefici dei cammini sulla salute mentale, facendo riferimento al percorso di un cammino in particolare, quello della Via Vandelli sull'Appennino Modenese, come possibile modello di intervento *nature-based* incentrato sul movimento e sull'interazione con l'ambiente storico e naturale.

*Giorgio Mattei, Silvia Ferrari, Giulia Ferrazzi, Jacopo Santambrogio*