

TOSCANA: RIGENERARSI TRA GLI ABBRACCI DELLA NATURA

Pubblicato il 10 Luglio 2024 di Alessandra Giardino



Categoria: [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



La silvoterapia in Val di Sieve è la nuova frontiera del benessere che aiuta a ricaricarsi

Ritrovare sé stessi, scaricare lo stress, favorire il benessere fisico, mentale ed emotivo: questo ed altro garantisce la silvoterapia, ovvero la pratica di benessere immersi nei boschi, dove il contatto con gli alberi promuove la stretta connessione con l'ambiente naturalistico portando infiniti giovamenti. La Val di Sieve, alle porte di Firenze, permette di andare alla scoperta di luoghi incantevoli camminando tra faggi e castagni, immersi in contesti paesaggistici unici. Punto di partenza strategico è l'[FH55 Grand Hotel Mediterraneo](#), a poca distanza dalle maggiori attrazioni del capoluogo fiorentino, ma capace di offrire il massimo comfort nella tranquillità più assoluta.

I meravigliosi panorami coperti da faggeti e castagneti, i colori e le forme di viti, ulivi, alberi da frutto che si intrecciano, i piccoli borghi che fanno capolino tra antichi castelli e splendide abbazie sono il biglietto da visita della **Val di Sieve**, quel territorio in provincia di Firenze che si estende tra la valle del fiume Sieve e il **Mugello** e che rendono unico questo angolo della Toscana. Qui, oltre all'arte e alla storia, ad andare a braccetto sono sport e natura: la valle, infatti, si presta in modo ottimale alle lunghe passeggiate, a spettacolari percorsi ciclabili e alle escursioni di trekking che portano a svelare le meraviglie della **Riserva Biogenetica Naturale**, del **Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi e della Foresta di Sant'Antonio**. Questo territorio verde ed incontaminato è il regno di una pratica di benessere che si sta facendo conoscere sempre di più, ovvero la terapia forestale o **silvoterapia, basata sull'interazione tra uomo e natura**: questo favorisce il benessere fisico, mentale ed emotivo e porta a ricaricarsi di energie positive che permettono di affrontare meglio lo stress della quotidianità. **Camminare nel bosco, osservare ed abbracciare gli alberi, ascoltare i suoni della natura, praticare meditazione all'aperto** sono alcune delle attività che vengono proposte durante le sedute di silvoterapia. L'immersione nella natura, il contatto con gli alberi e gli ambienti forestali non solo contribuiscono al rilassamento, riducono lo stress e migliorano l'umore, ma promuovono la stretta connessione con l'ambiente circostante. **Questo porta a ridurre le tensioni mentali e muscolari**, a diminuire l'ansia e a favorire la calma interiore. Inoltre, la presenza di fitoncidi nell'aria delle foreste può aumentare l'attività delle cellule natural killer (NK), che giocano un ruolo cruciale nella difesa dell'organismo **contro virus e tumori**. Camminare tra gli alberi aumenta i livelli di energia e stimola la vitalità, garantendo **sensazioni di gioia, tranquillità e benessere emotivo**. Può abbassare la pressione sanguigna e migliorare la salute cardiovascolare grazie all'effetto calmante della natura.

Una volta tornati a casa si rientra con una maggiore capacità di concentrazione e migliori prestazioni cognitive, che aiutano ad affrontare le giornate con positività ed ottimismo. Viene sviluppata non solo una maggiore consapevolezza di sé stessi, ma anche degli altri. Inoltre, grazie alle sostanze chimiche rilasciate dalle piante, viene stimolato il sistema immunitario: la pressione sanguigna si

riduce e ne beneficia anche il sistema cardiovascolare. **Immergersi nella natura è perfetto per chi ha problemi di insonnia e disturbi del sonno**, in quanto viene favorito un sonno più riposante e di qualità. Ecco come le foreste, quindi, ci fanno stare bene, con noi stessi e con gli altri. Questa connessione con l'ambiente circostante e le caratteristiche della silvoterapia sono ormai da tempo conosciute, apprezzate ed utilizzate in Giappone, dove i "*bagni di foresta*" fanno proprio parte integrante dei programmi sanitari. Uno studio giapponese ha esaminato l'effetto del "shinrin-yoku" (bagno nella foresta) su un gruppo di volontari, trovando una significativa **riduzione dei livelli di cortisolo, frequenza cardiaca e pressione sanguigna**. Un altro studio del 2010 ha evidenziato che i partecipanti che trascorrevano del tempo in foreste mostravano **una maggiore produzione di proteine anti-cancro**. E anche in Italia si sono moltiplicate le iniziative di terapia forestale che richiamano tante persone pronte a voler provare esperienze benefiche. **Rufina, Reggello, Londa e San Godenzo** sono le località della Val di Sieve che maggiormente sono dedite a questo tipo di iniziative grazie anche al progetto **FOR.SA**, acronimo di "*foreste e salute*", che si pone come obiettivo quello di valorizzare i territori montani della Valdisieve e della Valdarno fornendo i luoghi più adatti alle pratiche di terapia forestale.

I percorsi, realizzati grazie al contributo del **CNR insieme alle comunità locali**, sono fruibili gratuitamente e coadiuvati da guide e professionisti esperti: comprendono l'itinerario a **San Godenzo** partendo dal borgo di **Castagno D'Andrea** in Località Borbotto; **Londa**, nei pressi del Passo Croce a Mori, il valico punto di partenza ideale per le passeggiate; Reggello, tra i **Giganti di Vallombrosa** ovvero gli alberi più alti d'Italia e **Rufina** in Località Moscia. **Valorizzare le pratiche della silvoterapia, i territori forestali e montani risulta possibile mantenendo comunque inalterate le altre funzioni del bosco**, purché vengano individuate le aree più idonee con una specifica gestione affinché tali attività possano essere svolte al meglio. Progetti che fanno bene a tutti, dunque: a chi vuole togliersi di dosso lo stress di ogni giorno, ai professionisti del settore e alle comunità locali.

Per poter vivere le migliori esperienze nei boschi dei dintorni di Firenze un ottimo punto di partenza è l'FH55 Grand Hotel Mediterraneo situato in una posizione strategica. Dista infatti pochi minuti a piedi da Piazza Santa Croce e da Piazzale Michelangelo, così come vicini sono la Galleria degli Uffizi o il celebre Ponte Vecchio, ma allo stesso tempo si trova al di fuori della zona a traffico limitato di Firenze e quindi è garantita la tranquillità più assoluta.

