



PIANO STRATEGICO
DELLA **PAC**
IL FUTURO DELL'AGRICOLTURA SOSTENIBILE



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE



Finanziato
dall'Unione europea



La Terapia Forestale nei parchi urbani per il benessere di chi vive in città

16 aprile 2026 - Orto Botanico di Roma

ORTO BOTANICO



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



Sperimentazioni, efficacia psicologica ed economica

Francesco Meneguzzo

CNR – Istituto per la BioEconomia (CNR-IBE)



Consiglio Nazionale delle Ricerche
Istituto per la BioEconomia



Evento del Progetto CR 05.10

La Terapia Forestale nei parchi urbani per il benessere di chi vive in città

16 aprile 2026 - Orto Botanico di Roma

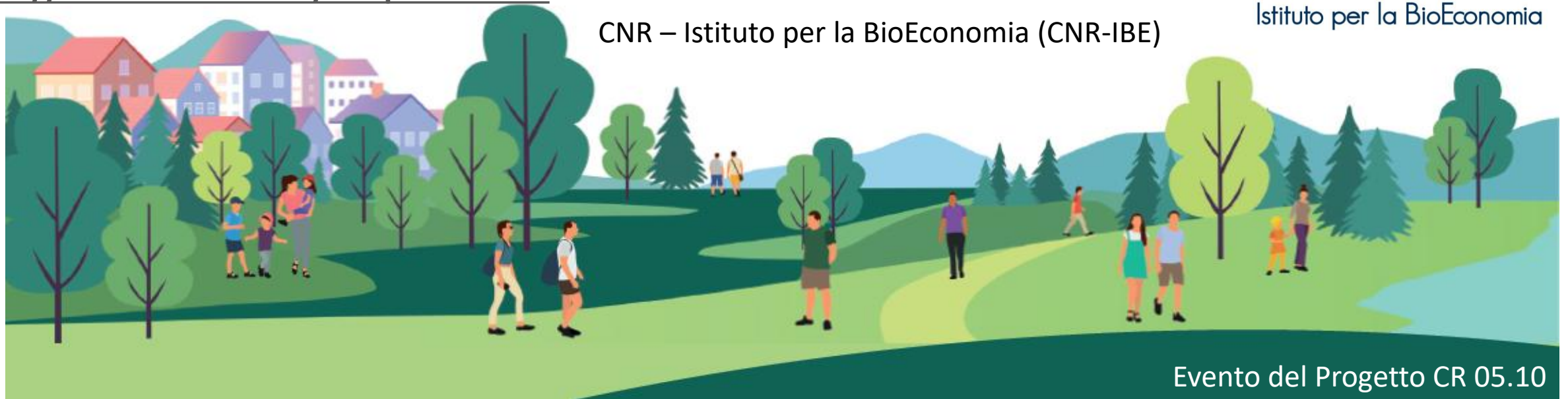
Sperimentazioni, efficacia psicologica ed economica

<https://www.reterurale.it/terapiaforestale>

Francesco Meneguzzo

CNR – Istituto per la BioEconomia (CNR-IBE)

 Consiglio Nazionale delle Ricerche
Istituto per la BioEconomia



Evento del Progetto CR 05.10





TOPICS

1. Sperimentazioni
2. Efficacia psicologica
3. Efficacia Economica
4. Divulgazione, alta formazione
5. Elaborazione legislativa

1 SPERIMENTAZIONI

CNR-CAI / Accordo Nazionale 2021-2025

*La più ampia campagna di
Terapia Forestale al mondo*

- 60+ siti forestali montani e collinari + 7 urbani;
- 70+ sessioni di Terapia Forestale, 2000+ partecipanti
- Misure ambientali BTEX e BVOC
- Misure sui partecipanti:
 - Info sociodemografiche/stili vita/.../STAI-T
 - Questionari psicometrici pre/post su tono dell'umore, ansia, stress (STAI e POMS);



1 SPERIMENTAZIONI

METODO DI CONDUZIONE CNR Essenziale, interoperabile

	15 m	5		15 m	5		15 m	5		15 m	5		20 min	20 min
---	------	---	---	------	---	---	------	---	---	------	---	---	--------	--------

- Semplice, strutturato e interoperabile
- Fedelmente riproducibile da **terapeuti** diversi
- Adattabile ad ambienti diversi
- Esorta all'esplorazione attraverso i sensi
- Incentiva l'immersione individuale

ISTRUZIONI PER SESSIONI SPERIMENTALI DI TERAPIA FORESTALE	
1	Ritrovo al punto d'incontro: partecipanti, Psicologo e operatore CAI
2	Presentazione dello Psicologo e delle attività previste - 5 minuti
3	Richiesta di presentazione da parte dei singoli partecipanti per chi lo desidera - 15 minuti
4	Pre Somministrazione test (istruzioni e compilazione) - 15 minuti
Totale parte reception e compilazione test (pre) considerare almeno 60 minuti (1h)	
5	Inizio attività: richiesta di spegnimento telefono e di massima riduzione degli scambi verbali
6	Percezione visiva - 15 minuti (intorno a un punto)
7	Camminata lenta per circa 400 m - 5 minuti
8	Percezione uditiva - 15 minuti (intorno a un punto)
9	Camminata lenta per circa 400 m - 5 minuti (progressivi 800 m)
10	Percezione tattile - 15 minuti (intorno a un punto)
11	Camminata lenta per circa 400 m - 5 minuti (progressivi 1.200 m)
12	Percezione olfattiva - 15 minuti (intorno a un punto)
13	Camminata lenta per circa 400 m - 5 minuti (progressivi 1.600 m)
Totale prima parte strutturata 80 minuti (1h 20 min)	
14	Attività percettiva e di movimento scelta a piacere da ogni partecipante - 20 minuti
15	Camminata per ritorno al punto di partenza/punto di arrivo, per circa 1.600 m - 20 minuti
Totale attività in foresta 120 minuti (2h)	
16	Post Somministrazione test - 15 minuti - <i>(il test deve essere disponibile e somministrato alla fine del percorso sia esso lo stesso punto di partenza oppure un punto di arrivo diverso)</i>
17	Chiusura delle attività
18	Condivisione dell'esperienza in gruppo (debriefing) - 30 minuti max
Note	Per stimolare l'attenzione attraverso uno specifico senso può essere utile suggerire alle persone di ripetersi mentalmente: io vedo....., io ascolto....., io tocco... , io annuso.... facendo seguire l'oggetto della percezione (io vedo un albero, io ascolto il cinguettio di un uccello, io tocco la terra, io annuso un fiore).
	Per quanto riguarda l'udito, il tatto e l'olfatto l'attività può essere suddivisa in una sotto-sezione dove chiedere di focalizzare l'attenzione sullo specifico senso tenendo chiusi gli occhi (ultimi 5 minuti dei 15 previsti). La richiesta di chiudere gli occhi può creare disagio, dunque è un invito e non un obbligo. Chi non riesce è libero di tenerli aperti.



1 SPERIMENTAZIONI

STAZIONE DEL TATTO
THE TOUCH STATION

PERCORSO DI TERAPIA FORESTALE
FOREST THERAPY PATHWAY

- PER 15 MINUTI FERMATI QUI E PROVA A CONCENTRARTI SULLE SENSAZIONI OLFATTIVE CHE LA NATURA TI INFIANDE.
- QUANDO ARRIVA UN PENSIERO CHE TI DISTRAE, LASCIALO ANDARE E RIPORTA LA TUA ATTENZIONE SU QUELLO CHE STAVI ANNUSANDO.
- PUOI AIUTARTI RIPETENDO MENTALMENTE "IO ANNUSO...", ESPORANDO GLI ODORI, O SEMPLICEMENTE CONCENTRARTI SUL TUO RESPIRO.
- SE TI SENTI A TUO AGIO, PUOI PROVARE A CHIUDERE GLI OCCHI.

• STOP HERE FOR 15 MINUTES AND TRY TO CONCENTRATE ON THE OLFACTORY SENSATIONS THAT NATURE INSTILLS IN YOU.

• WHEN A THOUGHT DISTRACTS YOU, LET IT GO AND FOCUS BACK ON WHAT YOU WERE SMELLING.

• YOU CAN MENTALLY REPEAT "I SMELL...", EXPLORING THE FOREST SCENTS OR JUST FOCUS ON YOUR BREATHING.

• IF YOU FEEL COMFORTABLE, YOU CAN TRY CLOSING YOUR EYES.

STAZIONE DEL TATTO
THE TOUCH STATION

PERCORSO DI TERAPIA FORESTALE
FOREST THERAPY PATHWAY

- PER 15 MINUTI RESTA QUI E PROVA A CONCENTRARTI SU QUELLO CHE LA NATURA TI TRASMETTE ATTRAVERSO IL TATTO.
- QUANDO ARRIVA UN PENSIERO CHE TI DISTRAE, LASCIALO ANDARE E RIPORTA LA TUA ATTENZIONE SU QUELLO CHE STAI TOCCANDO.
- PUOI AIUTARTI RIPETENDO MENTALMENTE "IO TOCCO...", PER ESEMPIO "IO TOCCO UNA FOGLIA".
- SE TI SENTI A TUO AGIO, PUOI PROVARE A CHIUDERE GLI OCCHI.

• FOR THE NEXT 15 MINUTES FOCUS ON WHAT NATURE CONVEYS TO YOU THROUGH TOUCH.

• WHEN A THOUGHT DISTRACTS YOU, LET IT GO AND FOCUS BACK TO WHAT YOU WERE TOUCHING.

• YOU CAN MENTALLY REPEAT "I AM TOUCHING...", I.E. "I AM TOUCHING A TREE".

• IF YOU FEEL COMFORTABLE, YOU CAN TRY CLOSING YOUR EYES.

STAZIONE DELL'UOITO
THE HEARING STATION

PERCORSO DI TERAPIA FORESTALE
FOREST THERAPY PATHWAY

- DEDICA 15 MINUTI PER CONCENTRARTI SU QUELLO CHE LA NATURA TI TRASMETTE ATTRAVERSO L'UOITO.
- QUANDO ARRIVA UN PENSIERO CHE TI DISTRAE, LASCIALO ANDARE E RIPORTA LA TUA ATTENZIONE SU QUELLO CHE STAVI ASCOLTANDO.
- PUOI AIUTARTI RIPETENDO MENTALMENTE "IO ASCOLTO...", PER ESEMPIO "IO ASCOLTO UN UCCELLINO, IL VENTO" ECC.
- SE SEI A TUO AGIO PUOI PROVARE A CHIUDERE GLI OCCHI!

• FOR THE NEXT 15 MINUTES FOCUS ON WHAT NATURE CONVEYS TO YOU THROUGH HEARING.

• WHEN A THOUGHT DISTRACTS YOU, LET IT GO AND FOCUS BACK TO WHAT YOU WERE HEARING.

• YOU CAN MENTALLY REPEAT "I HEAR...", I.E. "I HEAR A BIRD, THE WIND", ETC.

• IF YOU FEEL COMFORTABLE, YOU CAN TRY CLOSING YOUR EYES.

STAZIONE DELLA VISTA
THE SIGHT STATION

PERCORSO DI TERAPIA FORESTALE
FOREST THERAPY PATHWAY

- PER 15 MINUTI RESTA QUI E PROVA A CONCENTRARTI SU QUELLO CHE LA NATURA TI TRASMETTE ATTRAVERSO LA VISTA.
- QUANDO ARRIVA UN PENSIERO CHE TI DISTRAE, LASCIALO ANDARE E RIPORTA LA TUA ATTENZIONE SU QUELLO CHE STAVI OSSERVANDO.
- PUOI RIPETERTI MENTALMENTE "IO VEDO...", PER ESEMPIO "IO VEDO UNA NUVOLA, IO VEDO UN FIORE", ECC.

• FOR THE NEXT 15 MINUTES FOCUS ON WHAT NATURE CONVEYS TO YOU THROUGH THE SIGHT.

• WHEN A THOUGHT DISTRACTS YOU, LET IT GO AND FOCUS BACK TO WHAT YOU WERE OBSERVING.

• YOU CAN MENTALLY REPEAT "I SEE...", I.E. "I SEE A CLOUD, I SEE A FLOWER", ETC.



STAZIONE MULTISENSORIALE
MULTI-SENSORY STATION

PERCORSO DI TERAPIA FORESTALE
FOREST THERAPY PATHWAY

- PER 20 MINUTI ESPLODA LA NATURA CON I SENSI CHE PREFERISCI. SCEGLI/LENDINE SOLO UNO O ANCHE ALTERNARNE DIVERSI, A OCCHI APERTI O CHIUSI;
- TRASCORSI I 20 MINUTI, PUOI RECARTI LENTAMENTE VERSO LA FINE DEL PERCORSO, CHE TERMINA IN CORRISPONDENZA DEL PUNTO DI PARTENZA.

• FOR 20 MINUTES EXPLORE NATURE WITH THE SENSES YOU PREFER, CHOOSING ONE OR MORE, WITH YOUR EYES OPENED OR CLOSED.

• AFTER 20 MINUTES, YOU CAN SLOWLY WALK TOWARDS THE END OF THE TRAIL, WHICH ENDS AT THE STARTING POINT.

1 SPERIMENTAZIONI

Se parliamo di “terapia” (non di escursionismo salutistico), servono responsabilità cliniche:

inquadramento del bisogno, obiettivi, gestione di vulnerabilità (ansia anticipatoria, rischio vasovagale, allergie), consenso informato, privacy e possibilmente follow-up. La guida dello psicoterapeuta rende l’esperienza intenzionale e sicura, e consente **integrazione in percorsi sanitari** con protocolli standardizzati e siti validati.



1 SPERIMENTAZIONI



Progetto TERAPIA FORESTALE



INFORMATIVA

Questa informativa precede il consenso informato e ne costituisce parte integrante: la legga attentamente prima di decidere se dare o no il suo consenso.

Il progetto Terapia forestale: finalità

Il progetto a cui le chiediamo di partecipare si chiama "PROGETTO CONGIUNTO CNR-CAI-CERFIT PER LA QUALIFICAZIONE SPERIMENTALE E FUNZIONALE DI SITI E PERCORSI PER LA TERAPIA FORESTALE" ed è promosso dall'Istituto per la Bioeconomia del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR-IBE), Club Alpino Italiano (CAI), in collaborazione con Centro di Riferimento Regionale in Fitoterapia (CERFIT) presso ADU Careggi, Firenze.

La ricerca è finalizzata a definire gli effetti della cosiddetta "terapia forestale" – immersioni in ambienti forestali, guidate da professionisti quali psicologi, psicoterapeuti e altri specialisti – sulla sfera psicologica delle persone. La ricerca che intendiamo svolgere contribuirà a migliorare, a livello nazionale e internazionale, il quadro delle conoscenze sugli effetti benefici della Terapia Forestale rispetto a parametri rappresentativi della salute delle persone, in particolare della salute psicologica, nonché a qualificare sentieri e rifugi, prevalentemente del CAI, quali Stazioni di Terapia Forestale.

La ricerca durerà in tutto 3 anni e parteciperanno a questa ricerca circa 1000 soggetti.

Cosa comporta la partecipazione alla Ricerca

La Sua adesione alla ricerca comporta la partecipazione di persona ad una sessione di "terapia forestale", in un gruppo di circa 20 persone, guidata da professionisti quali psicologi, psicoterapeuti e altri specialisti e dal personale afferente agli Enti che conducono la ricerca. La sessione, per una durata variabile tra quattro ore e due giorni, prevede una serie di esercizi mente-corpo, senza impegno fisico, proiettati al benessere psico-fisico individuale e di gruppo, condotti da psicologi o psicoterapeuti, in linea con il protocollo di Shinrin-yoku sviluppato presso la Nippon Medical School di Tokyo.

Oltre alla partecipazione alla sessione, Le sarà chiesto di rispondere ad alcune domande tramite questionari cartacei da compilare e consegnare in loco.

Inoltre, immediatamente prima e dopo la sessione, verranno misurati alcuni parametri del battito cardiaco (Hearth Rate Variability, HRV) mediante un apparecchio applicato a un dito e non invasivo. Tale apparecchio sarà gestito da personale qualificato, generalmente psicologi o psicoterapeuti, oppure medici afferenti al CAI o al CERFIT.

Lo studio non prevede che Lei debba compiere alcuna azione ulteriore rispetto alla compilazione dei questionari, alla misura del battito cardiaco (Hearth Rate Variability, HRV), nonché alla partecipazione alla medesima sessione di Terapia Forestale.

L'adesione a questa iniziativa comporta per Lei degli **oneri finanziari**. Oltre ai costi di trasporto che dovrà sostenere per recarsi al sito da Lei scelto, per partecipare alla sessione sperimentale in presenza, se non è iscritto al CAI, dovrà sostenere una spesa di **dodici euro (12 euro)** perché Le siano garantiti la copertura assicurativa infortuni e il soccorso, come di seguito specificato. Nel caso in cui Lei sia iscritto al CAI, è già coperto dall'assicurazione e non dovrà corrispondere alcun pagamento.

1



PIANO NAZIONALE DELLA SICUREZZA ALIMENTARE E DELLE FORESTE
IL FUTURO DELL'AGRICOLTURA SOSTENIBILE

MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SICUREZZA ALIMENTARE
E DELLE FORESTE



Finanziato dall'Unione europea



Connessioni che seminano opportunità

INFORMATIVA E CONSENSI

MODULO CARTACEO DI CONSENSO INFORMATO

Titolo dello studio: PROGETTO CONGIUNTO CNR-CAI-CERFIT PER LA QUALIFICAZIONE SU BASE SPERIMENTALE E FUNZIONALE DI SITI E PERCORSI PER LA TERAPIA FORESTALE

Io sottoscritto/a _____ nato/a _____

il ___/___/___ residente a _____ via/piazza _____

_____ Tel. _____

domicilio (se diverso dalla residenza) _____

DICHIARO

- di aver ricevuto esaurienti spiegazioni in merito alla richiesta di partecipazione alla ricerca in oggetto, secondo quanto riportato nella scheda informativa, facente parte di questo consenso, ricevuta per mail e della quale mi è stata consegnata una copia in data _____ alle ore _____;

- che mi sono stati chiaramente spiegati e di aver compreso la natura, le finalità, le procedure, i benefici attesi, i rischi e gli inconvenienti possibili e le alternative dello studio;

- di aver avuto l'opportunità di porre domande chiarificatrici e di aver avuto risposte soddisfacenti;

- di aver avuto tutto il tempo necessario prima di decidere se partecipare o meno;

- di non aver avuto alcuna coercizione indebita nella richiesta del Consenso;

- che mi è stato chiaramente spiegato di poter decidere liberamente di non prendere parte allo studio o di uscire in qualsiasi momento senza fornire giustificazione;

DICHIARO pertanto di

volere

NON volere

partecipare allo studio

Luogo e Data _____

Nome, Cognome (stampatello)

Firma (leggibile)

Modulo per l'espressione del Consenso al trattamento dei dati personali

Il sottoscritto (nome e cognome) _____

nato a _____ il ___/___/___ codice fiscale _____

residente a _____ (Prov.) _____ Via/Piazza _____

lette e comprese le informazioni privacy di cui all'Art. 13 del Regolamento (UE)2016/679 e consapevole del diritto di revocare il consenso in qualsiasi momento ai sensi dell'art. 7 del GDPR, ferma restando impregiudicata la liceità del trattamento basata sul consenso prestato prima della revoca:

Acconsente

Non acconsente

al trattamento dei miei dati personali comuni e particolari, per la realizzazione dello studio sopra descritto nei limiti e con le modalità ivi indicate nelle informazioni privacy fornite con il presente documento.

Luogo e Data _____

Nome, Cognome (stampatello)

Firma (leggibile)

1 SPERIMENTAZIONI

QUESTIONARIO SOCIO-DEMOGRAFICO (totale 6 fogli)



Sessione sperimentale di
TERAPIA FORESTALE



Scheda N. Data / /

Sesso Femmina Maschio

Quanti anni hai?
29 anni o meno
30-44 anni
45-54 anni
55-69 anni
70 anni o oltre

Dove abiti?
Grande città (>200.000 abitanti)
Città media (tra 40.000 e 200.000 abitanti)
Cittadina (tra 10.000 e 40.000 abitanti)
Paese (< 10.000 abitanti)
Campagna

Stato civile:
Coniugato/a o convivente
Nubile/zelibe
Vedovo/a
Separato/a
Divorziato/a

Titolo di studio
Licenza elementare
Diploma scuola media inferiore
Diploma scuola media superiore
Laurea triennale
Laurea magistrale
Specializzazione post laurea (Dottorato,...)

Lavoro/occupazione:
Impiegato/a
Disoccupato
Pensionato
Studente
Non "abile al lavoro"

Hai figli?
Sì, maggiorenni
Sì, minorenni
Sì, maggiorenni e minorenni
No

Hai un cane o altro animale da compagnia? Sì No

ESPERIENZE CON LA NATURA

Che tipo di verde hai vicino al luogo dove abiti?

Nessuno
Giardino privato
Giardino condominiale
Giardino/Parco pubblico
Campagna
Bosco
Altro:

Fai un lavoro in qualche modo legato alla natura?
Sì
No

La tua formazione è legata all'ambiente naturale?
Sì
No

Quanto tempo hai trascorso mediamente nel verde negli ultimi 3 mesi?
più volte al giorno
almeno una volta al giorno
almeno cinque volte la settimana
almeno due volte la settimana
almeno una volta la settimana
almeno una volta ogni quindici giorni
almeno una volta al mese
almeno una volta ogni 3 mesi
mai

Quando sei in uno spazio verde solitamente sei da solo o in compagnia?
Da solo
In compagnia

Quando sei in uno spazio verde fai anche sport?
Sì
No
Solo a volte

Rispondi alle domande quantificando su una scala da 1 a 10 (1= pochissimo, 10 = moltissimo)
(crocia il numero)

Quanto benessere psicofisico ti dà stare nel verde?
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

Quanta familiarità hai con boschi e altri luoghi selvaggi?
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

Consideri il tuo rapporto con la natura come parte importante di quello che sei?
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

Quanto ti senti connesso a tutti gli esseri viventi e alla terra?
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

Pensi sempre a come le tue azioni influenzano l'ambiente?
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

2



PIANO STRATEGICO
DELLA PAC
IL FUTURO DELL'AGRICOLTURA SOSTENIBILE



STAI-T

Leggi ciascuna frase e poi barra la casella con il numero che indica come ABITUALMENTE ti senti

1= QUASI MAI 2 = QUALCHE VOLTA 3= SPESSO 4 = QUASI SEMPRE

Mi sento bene _____ 1. 2. 3. 4.

Mi sento teso/a e irrequieto/a _____ 1. 2. 3. 4.

Sono soddisfatto/a di me stesso/a _____ 1. 2. 3. 4.

Vorrei poter essere felice come sembrano essere gli altri _____ 1. 2. 3. 4.

Mi sento un/a fallito/a _____ 1. 2. 3. 4.

Mi sento riposato/a _____ 1. 2. 3. 4.

Io sono calmo/a, tranquillo/a e padrone/a di me _____ 1. 2. 3. 4.

Sento che le difficoltà si accumulano tanto da non poterle superare _____ 1. 2. 3. 4.

Mi preoccupo troppo di cose che in realtà non hanno importanza _____ 1. 2. 3. 4.

Sono felice _____ 1. 2. 3. 4.

Mi vengono pensieri negativi _____ 1. 2. 3. 4.

Manco di fiducia in me stesso/a _____ 1. 2. 3. 4.

Mi sento sicuro/a _____ 1. 2. 3. 4.

Prendo decisioni facilmente _____ 1. 2. 3. 4.

Mi sento inadeguato/a _____ 1. 2. 3. 4.

Sono contento/a _____ 1. 2. 3. 4.

Pensieri di scarsa importanza mi passano per la mente e mi infastidiscono _____ 1. 2. 3. 4.

Vivo le delusioni con tanta partecipazione da non poter togliermele dalla testa _____ 1. 2. 3. 4.

Sono una persona costante _____ 1. 2. 3. 4.

Divento teso/a e turbato/a quando penso alle mie attuali preoccupazioni _____ 1. 2. 3. 4.

1 SPERIMENTAZIONI

POMS

	Per niente	Un po'	Abbastanza	Molto	Moltissimo
Esausto	0	1	24	3	
Ansioso	0	1	2	3	4
Competente	0	1	2	3	4
Indifeso	0	1	2	3	4
Stanco	0	1	2	3	4
Pieno di entusiasmo	0	1	2	3	4
Sconcertato	0	1	2	3	4
Infuriato	0	1	2	3	4
Inutile	0	1	2	3	4
Distratto	0	1	2	3	4
Soddisfatto	0	1	2	3	4
Vigoroso	0	1	2	3	4
Scontroso	0	1	2	3	4
Incerto sulle cose	0	1	2	3	4
Consumato	0	1	2	3	4



Sessione sperimentale di
TERAPIA FORESTALE



Scheda N. Data / /

SI PREGA DI RISPONDERE A TUTTE LE DOMANDE

Come ti senti in questo preciso momento? (fai una X sul numero)

	Per niente	Un po'	Abbastanza	Molto	Moltissimo
Teso	0	1	2	3	4
Arrabbiato	0	1	2	3	4
Allegro	0	1	2	3	4
Spossato	0	1	2	3	4
Imbarazzato	0	1	2	3	4
Vivace	0	1	2	3	4
Confuso	0	1	2	3	4
Triste	0	1	2	3	4
Attivo	0	1	2	3	4
Al limite	0	1	2	3	4
Energico	0	1	2	3	4
Vergognoso	0	1	2	3	4
Disperato	0	1	2	3	4
Infastidito	0	1	2	3	4
A disagio	0	1	2	3	4
Irrequieto	0	1	2	3	4
Incapace di concentrarmi	0	1	2	3	4
Affaticato	0	1	2	3	4
Irritato	0	1	2	3	4
Scoraggiato	0	1	2	3	4
Fiero	0	1	2	3	4
Risentito	0	1	2	3	4
Nervoso	0	1	2	3	4
Miserabile	0	1	2	3	4
Amareggiato	0	1	2	3	4

PRE / POST

STAI-S



Sessione sperimentale di
TERAPIA FORESTALE



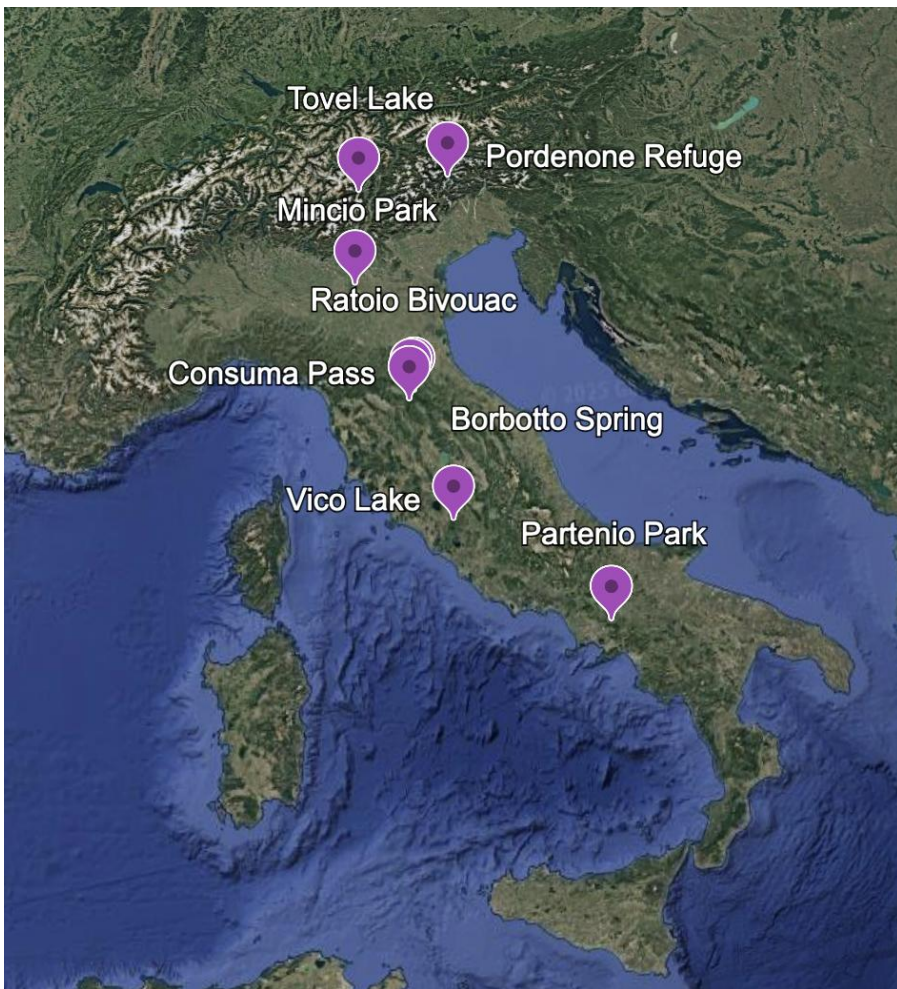
Leggi ciascuna frase e poi barra la casella con il numero che indica come ti senti **adesso, in questo momento**.

1= PER NULLA 2= POCO 3= ABBASTANZA 4=MOLTISSIMO

Mi sento calmo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento sicuro/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sono teso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento sotto pressione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento tranquillo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento turbato/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sono attualmente preoccupato/a per possibili disgrazie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento soddisfatto/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento intimorito/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento a mio agio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento sicuro/a di me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento nervoso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sono agitato/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento indeciso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sono rilassato/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento contento/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sono preoccupato/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento confuso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento disteso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sento bene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PRE / POST

1 SPERIMENTAZIONI



Terapia Forestale

*Valore aggiunto della conduzione clinica
e valore economico totale*



behavioral sciences

2025



Article

Therapist-Guided Versus Self-Guided Forest Immersion: Comparative Efficacy on Short-Term Mental Health and Economic Value

Rosa Riviaccio ^{1,†} , Francesco Meneguzzo ^{2,3,*,†} , Giovanni Margheritini ³, Tania Re ⁴, Ubaldo Riccucci ⁵
and Federica Zabini ² 

Sessioni accoppiate «guidata da terapeuta» / «autocondotta»,
con **unica** differenza della comunicazione verbale delle istruzioni
vs lettura/interpretazione di cartelli segnalatori

1 SPERIMENTAZIONI



S1. Rifugio Pordenone (PN)

S2. Parco del Mincio (MN)

S3. Lago di Tovel (TN)

S4. Passo della Consuma / Fattoria Moscia (FI)

S5. Fonte del Borbotto (FI)

S6. Bivacco Ratoio / Valico Croce ai Mori (FI)

S7. Parco del Partenio (BN/AV)

S8. Monte Cimino (VT)

<https://forsa-terapiaforestale.com/>

FOR.SA
FORESTE E SALUTE



2 EFFICACIA PSICOLOGICA



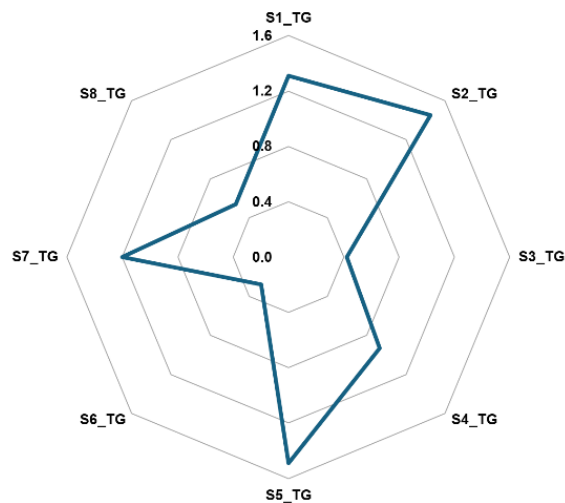
Article

Therapist-Guided Versus Self-Guided Forest Immersion: Comparative Efficacy on Short-Term Mental Health and Economic Value

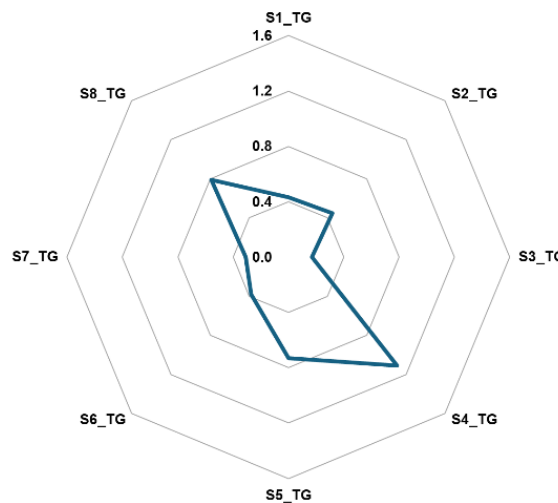
Rosa Riviuccio ^{1,†}, Francesco Meneguzzo ^{2,3,*,†}, Giovanni Margheritini ³, Tania Re ⁴, Ubaldo Riccucci ⁵ and Federica Zabini ²

- **Grafici radar «GUIDATA» (TG) e «AUTOCONDOTTA» (SG)** della dimensione dell'effetto
- **STAI-S (ansia):** effetto evidentemente molto superiore per TG.
- **Autostima POMS:** effetto evidentemente molto superiore per TG.

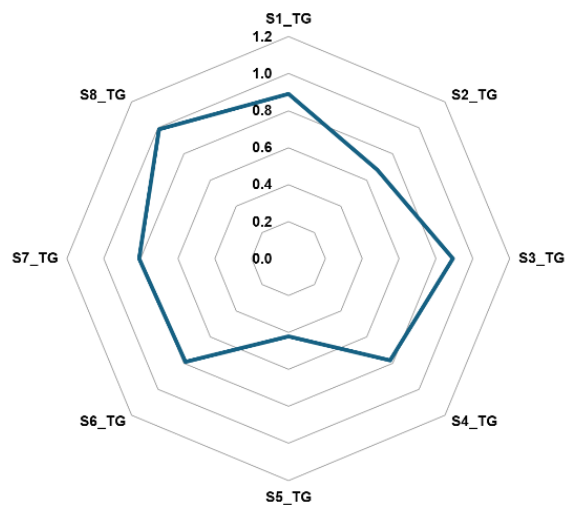
ANSIA - GUIDATA



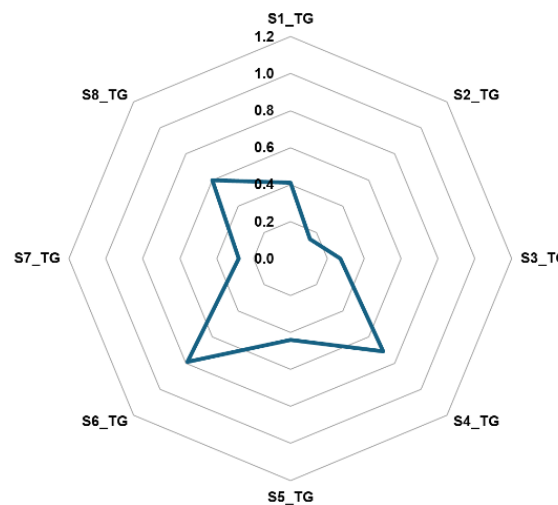
ANSIA - AUTOCONDOTTA



TMD - GUIDATA



TMD - AUTOCONDOTTA



Article

Therapist-Guided Versus Self-Guided Forest Immersion: Comparative Efficacy on Short-Term Mental Health and Economic Value

Rosa Riviaccio ^{1,†}, Francesco Meneguzzo ^{2,3,*}, Giovanni Margheritini ³, Tania Re ⁴, Ubaldo Riccucci ⁵ and Federica Zabini ²

2 EFFICACIA PSICOLOGICA

Nei dataset multicentrici 2021–2025, a parità di percorso, giorno e istruzioni, le sessioni guidate (TG) migliorano più delle auto-condotte (SG) gli esiti a breve termine: riduzione di ansia (STAI-S), miglioramento dell'umore (POMS-TMD) e dell'autostima (POMS-EST), con minore dispersione individuale.



2 EFFICACIA PSICOLOGICA

Monte Cimino

Monte Fogliano

NATURA E/E' BENESSERE
 QUANDO LA NATURA CURA

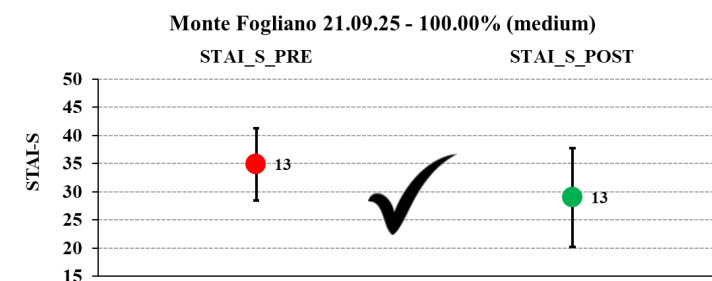
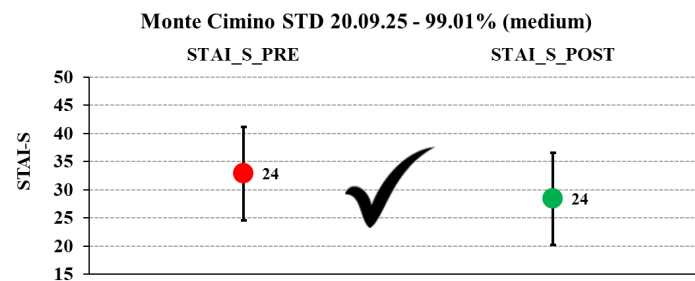
ATTIVITA' REALIZZATE CON IL CONTRIBUTO DELLA REGIONE LAZIO
 ED IL SUPPORTO SCIENTIFICO DEL **CNR IBE**
Istituto per lo Studio e la Cura degli Ambienti

INFORMAZIONI
 info@riservavico.it

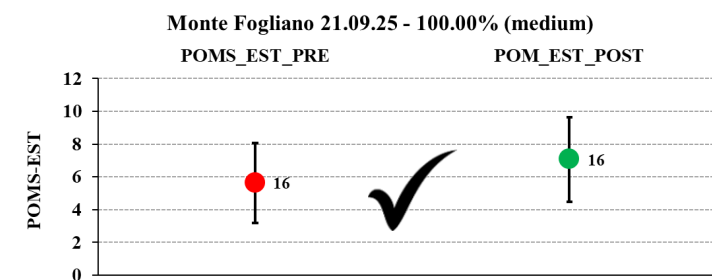
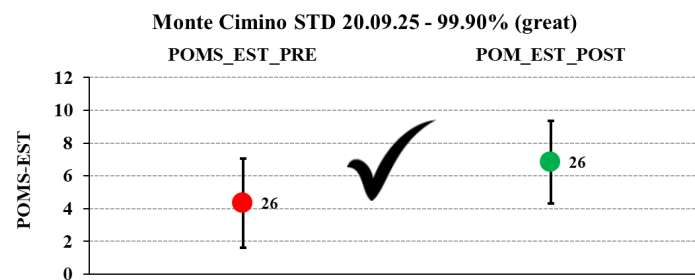
www.monticimini.it

REGIONE LAZIO

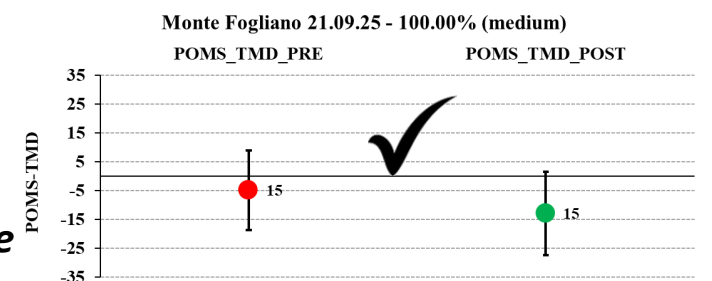
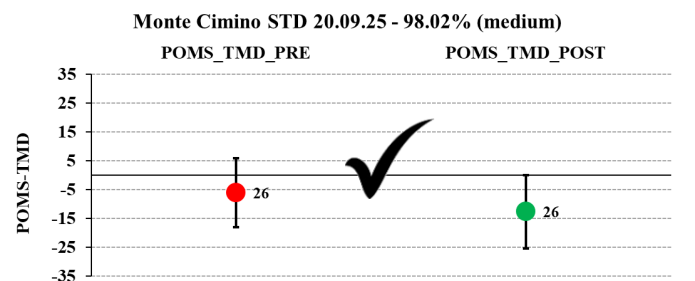
ENTE MONTI CIMINI -
 RISERVA NATURALE
 LAGO DI VICO



=
Ansia



>
Autostima



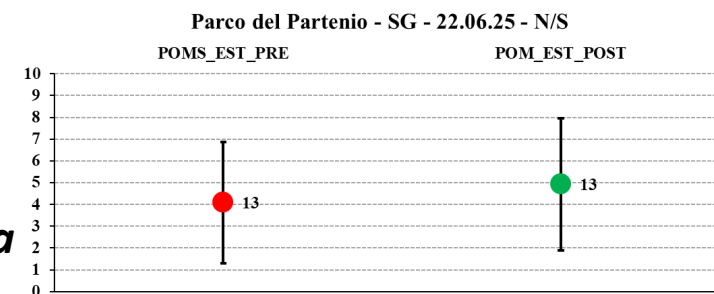
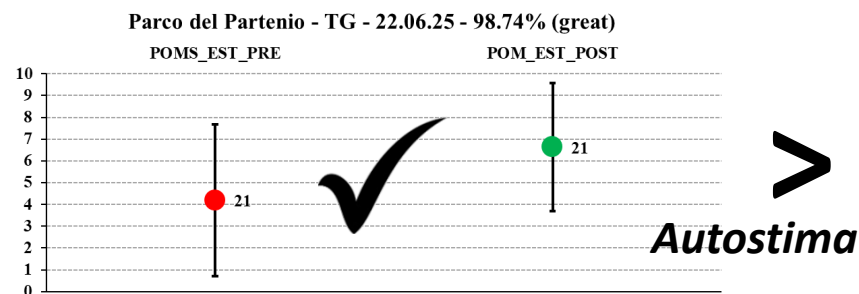
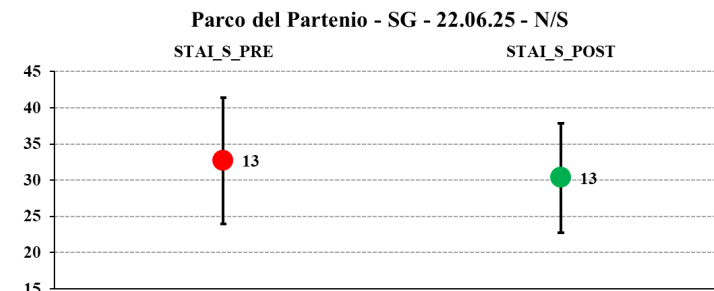
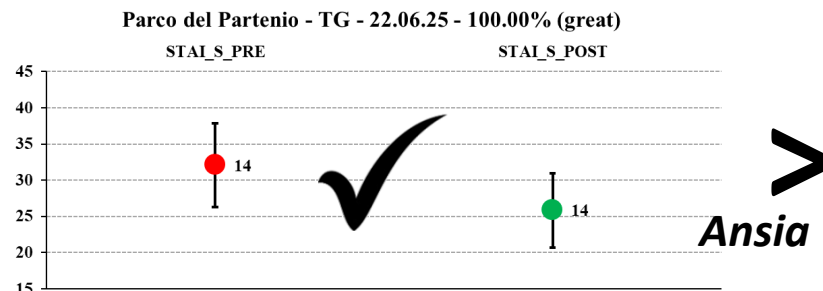
=
Disturbo totale dell'umore

2 EFFICACIA PSICOLOGICA

Percorso Oasi WWF – esiti psicologici



Sessione guidata ... molto superiore a... Sessione autonoma

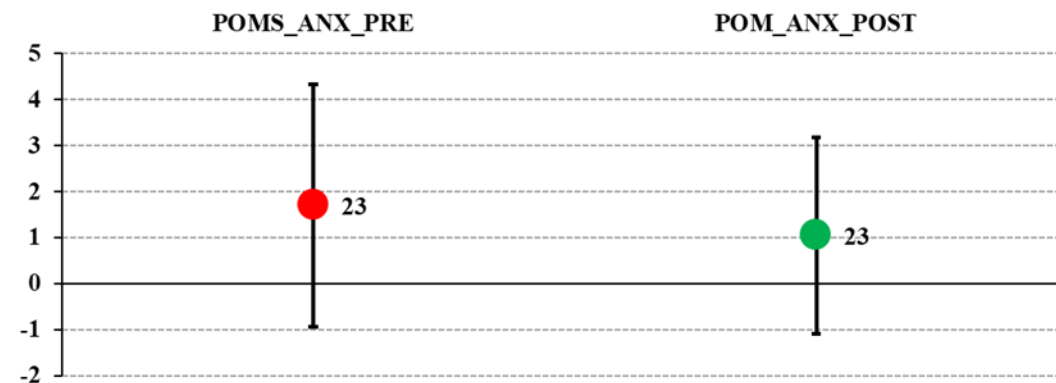


2 EFFICACIA PSICOLOGICA

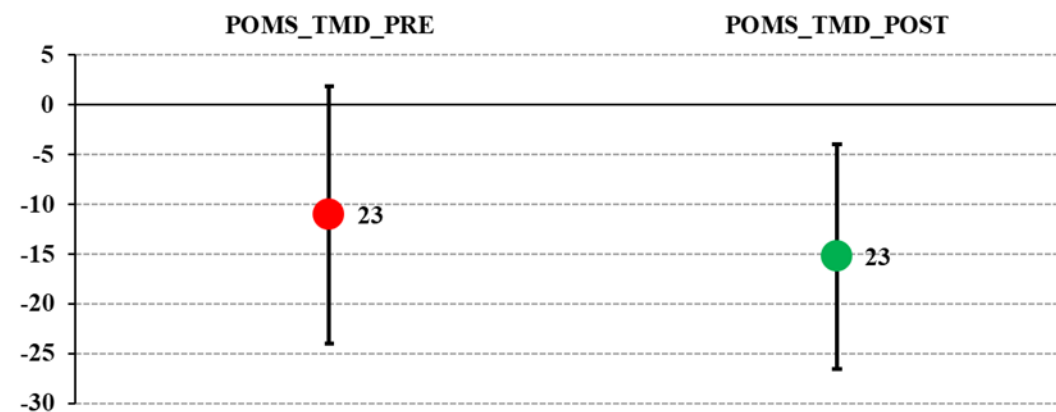


Parco delle Terme di Comano – esiti psicologici

Terme di Comano - TG - 06.05.25 - 95.80%



Terme di Comano - TG - 06.05.25 - 93.64%



3 EFFICACIA ECONOMICA

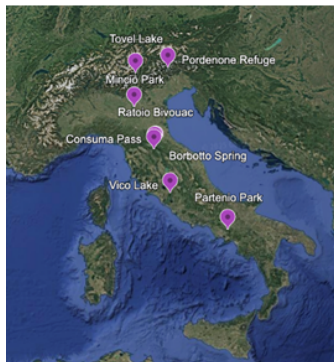
Traducendo gli esiti in QALY e monetizzandoli con soglie sanitarie (es. 20–50 mila €/QALY), **la guida clinica “paga” da sola**: programmi annuali da ~25 sessioni mostrano **valori medi di risparmio per persona dell’ordine di 4–10 mila €/anno**, contro un costo stimato della conduzione professionale ~500 €/anno.

Il valore stimato della guida clinica supera di ~1.7 volte l’autoconduzione.

3 EFFICACIA ECONOMICA

Terapia Forestale

Valore aggiunto della conduzione clinica e valore economico totale



COMBINANDO GLI EFFETTI SULL'ANSIA (STAI), SUL DISTURBO TOTALE

DELL'UMORE (POMS-TMD) E SULL'AUTOSTIMA (POMS-esteem)

Non additivamente: considerazione delle mutue correlazioni

Inclusi soltanto gli esiti statisticamente significativi

Metodo in breve

- Programma Terapia Forestale per stabilizzazione (persistenza) degli effetti (STAI-S → STAI-T + POMS-TMD stabile) → 25 sessioni/anno;
- Da $\Delta(\text{STAI-T})$ e $\Delta(\text{POMS_TMD})$ a $\Delta(\text{QALY})$ [Quality-Adjusted Life Years]
- Conversione $\Delta(\text{QALY}) \rightarrow \text{€ per persona per anno}$

- **Valore economico annuale per persona di sessioni guidate = € 4.000 – € 10.000**
- **Valore economico annuale per persona di sessioni autonome * = € 2.500 – € 6.000**
- **Costo annuale per persona (compenso psicoterapeuta) ≈ € 500 (25 sessioni / anno)**
- **Risparmio netto annuale con sessioni guidate ≈ € 3.500 – € 9.500**
- **Risparmio netto annuale con sessioni autonome * ≈ € 2.500 – € 6.000**

* *Valore sovrastimato: partecipanti assistiti per la conduzione sul percorso e i tempi di sosta*



PIANO STRATEGICO
DELLA **PAC**
IL FUTURO DELL'AGRICOLTURA SOSTENIBILE



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE



Finanziato
dall'Unione europea



Connessioni che seminano opportunità

3 EFFICACIA ECONOMICA

Terapia guidata (TG)

Conduzione

Guida verbale di
Psicoterapeuta

Immersione autonoma (SG)

Conduzione

Stesse istruzioni lette e
interpretate da pannelli

Effetti a breve termine (pre-post, stesso sito & periodo)

Effetti TG

- ↓ STAI-S (ansia di stato)
- ↑ POMS Autostima
- ↓ POMS Disturbo totale dell'umore
- ↓ variabilità → stabilizzazione
emozionale (occasionalmente)

Successo nel 100% dei casi

Effetti SG

- Benefici presenti ma inferiori per
significatività e dimensione su ansia,
autostima, TMD.
- Minore evidenza di riduzione della
variabilità

Successo nel 75% dei casi



**Terapia Forestale (TF) guidata da Psicoterapeuta
vs.
Immersione Forestale autonoma**

Valore economico (programma 25 sessioni/anno)

- **TG** – valore economico per anno per persona su
base QALY: € 3.500 → > 9.500
- **TG** ≈ valore **1.7** volte superiore rispetto a **SG**



4 DIVULGAZIONE, ALTA FORMAZIONE



salute

IL POTERE DELLA foresta

Non hai tempo per la meditazione, lo yoga ti annoia e le vacanze sono lontane. **Allora togliti le scarpe, rallenta il passo e incamminati nel bosco ogni volta che puoi.** E se ti senti già meglio dopo pochi minuti non è suggestione, è scienza. Lo prova un nuovo studio tutto italiano

di Giorgia Nardelli

IL NOSTRO QUOTIDIANO HA LA PALETTE BLU GRIGIA DEGLI SCHERMI DEL PC, l'odore dello smog e delle sigarette elettroniche, il suono molesto e rumoroso della città. Del verde, dei suoi profumi e colori per molti di noi non c'è quasi traccia. Gli scienziati hanno già coniato un termine: "deficit di natura" ed è sicuramente per questo - ci ha fatto caso? - che stare in un prato, in un parco o in un bosco dà quel piccolo senso di sollievo che alleggerisce l'anima. Non è un beneficio casuale, però, tanto che in Giappone immergersi nei boschi è dagli anni Ottanta una disciplina strutturata, oggi oggetto di studi anche da noi, con benefici documentati. I dati, intanto, in Italia sono stati cen-

siti una sessantina di siti, stazioni e percorsi ideati alla terapia forestale, selezionati per le loro caratteristiche ambientali e di sicurezza, dove la natura esprime al massimo il suo "potere medicale". Uno studio di caso nostro, pubblicato da poco sulla rivista scientifica *Behavioral Science*, ha mostrato che sedute guidate da professionisti sanitari possono produrre effetti misurabili già dal primo incontro, soprattutto su regolazione dello stress e benessere psicofisico. Dati solidi, visto che parliamo dello studio sul tema più ampio al mondo, con 3.000 partecipanti dal Friuli fino alla Sicilia. «L'immersione nell'ambiente naturale coinvolge uno a uno tutti i sensi, a eccezione del gusto» spiega Francesco Meneguzzo, primo ricercatore del Cnr-Ibc e coordinatore dello studio, da anni studioso di questa terapia. «Ci fa bene perché il nostro genoma è naturalmente adattato alla foresta, il "dove" in cui abbiamo vissuto per millenni, in un certo senso siamo progettati per stare nel verde. Il bosco ci riporta lì dove tutto è cominciato, ci fa tornare all'essenziale, a ciò di cui veramente abbiamo bisogno. Siamo salmente a nostro agio, che il cervello fa pulizia di tutto il resto, inclusi i pensieri dannosi, ecco spiegato il perché degli effetti positivi praticamente immediati su ansia e stress, effetti che, tra l'altro, non sono gli unici». Certo, **premette il ricercatore, questo stato di appagamento non si ottiene con una semplice gita nel verde.** «Quando parliamo di terapia forestale ci riferiamo a un protocollo definito, in cui un clinico guida i partecipanti e ha un'efficacia statisticamente più significativa e nettamente più intensa rispetto al fai da te».

Il contatto con l'ambiente boschivo è più efficace per le donne, che in media partono con un livello di ansia più alto rispetto agli uomini

94 DONNA MODERNA

RICERCA 19/12/2025 - MICHELA DELL'AMICO

Fondazione Leonardo
LEARNING THE FUTURE

Terapia forestale assistita, Cnr: "Risparmio in spesa pubblica pari a 20 volte"



Topics
RICERCA
NATURA
PSICOLOGIA

Condividi
X f in t d

Vivere nella natura fa bene alla salute come una medicina, e questo lo sapevamo. **Stare nei boschi e farlo mentre si segue una terapia specifica, con l'ausilio di specialisti, si mostra ora una miniera d'ora: in salute, e denaro pubblico**

ECAMPUS UNIVERSITÀ CERFAC

gennaio 2026
rivista semestrale di sanità

n. 1

eCampuSanità

Terapia Forestale: da pratica di benessere a risorsa per la sanità



Tania Re
Antropologa e Psicoterapeuta; Cattedra UNESCO Università di Genova



Francesco Meneguzzo
Consiglio Nazionale delle Ricerche, Istituto per la BioEconomia



Federica Zabini
Consiglio Nazionale delle Ricerche, Istituto per la BioEconomia



PIANO STRATEGICO DELLA PAC
IL FUTURO DELL'AGRICOLTURA SOSTENIBILE

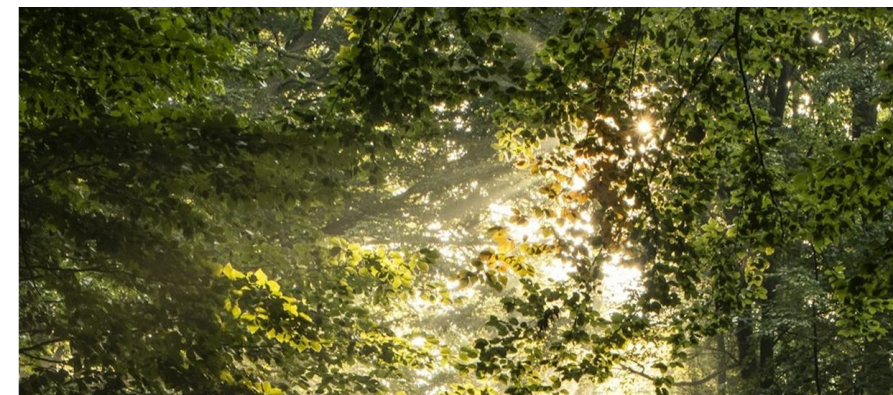


Finanziato dall'Unione europea



Connessioni che seminano opportunità

4 DIVULGAZIONE, ALTA FORMAZIONE



MASTER UNIVERSITARIO DI II LIVELLO

TERAPIA FORESTALE CLINICA E RICERCA APPLICATA

Direttore: Francesco Meneguzzo

Università eCampus - in collaborazione con CNR-IBE

IL MASTER

La Terapia Forestale è oggi al centro di un crescente interesse scientifico, sanitario e sociale. Il Master forma professionisti capaci di integrare competenze cliniche, psicologiche, ambientali e metodologiche nella progettazione di interventi basati sull'esposizione guidata agli ambienti forestali.

OBIETTIVI

Comprendere i meccanismi biologici e psicologici degli effetti dell'ambiente forestale, valutare criticamente le evidenze scientifiche, progettare protocolli di intervento e monitorarne gli esiti, dialogando con servizi sanitari, enti pubblici, parchi e organizzazioni del territorio.

A CHI È RIVOLTO

Laureati magistrali dell'area sanitaria: Medicina e Chirurgia, Psicologia, Odontoiatria, Medicina Veterinaria, Farmacia e Farmacia Industriale, Biologia e professioni sanitarie.

PLUS

Approccio interdisciplinare
Esonero ECM per l'anno di iscrizione
Ricerca applicata e sviluppo territoriale

12 mesi - 1.500 ore
3 esami online + prova finale

FULL
ONLINE

LABORATORIO
IN PRESENZA

60
CFU

ESONERO
ECM



4 DIVULGAZIONE, ALTA FORMAZIONE

MASTER UNIVERSITARIO DI II LIVELLO Terapia Forestale Clinica e Ricerca Applicata

Struttura: modalità didattica e sbocchi professionali

12 mesi
1.500 ore
60 CFU
3 esami online
Prova finale

IL MASTER

Negli ultimi anni la Terapia Forestale si è affermata come ambito di crescente interesse scientifico, sanitario e sociale. Il Master nasce per rispondere alla domanda di figure altamente qualificate, capaci di integrare medicina, psicologia, scienze forestali, metodologia della ricerca ed economia sanitaria nella progettazione e valutazione di interventi basati sulla foresta.

A CHI È RIVOLTO

Professionisti con laurea magistrale dell'area sanitaria interessati a sviluppare competenze avanzate per la progettazione, la conduzione e la valutazione di interventi di Terapia Forestale in contesti clinici, territoriali e di ricerca.

PLUS

- approccio interdisciplinare e scientificamente fondato
- docenza qualificata e orientata alla ricerca applicata
- integrazione fra salute, natura e sviluppo territoriale
- esonero ECM per l'anno di iscrizione

SBocchi PROFESSIONALI

Servizi sanitari, enti pubblici, parchi e aree protette, centri di ricerca, imprese, cooperative e organizzazioni del terzo settore impegnate nella promozione della salute e nella valorizzazione delle risorse ambientali.

STRUTTURA DEL PERCORSO

G1 - Fondamenti teorici e scientifici di Terapia Forestale
G2 - Progettazione, conduzione e ricerca in Terapia Forestale
G3 - Competenze: ricerca, valutazione, etica e comunicazione

MODALITÀ DIDATTICA

Didattica full online con piattaforma accessibile h24.

ATTIVITÀ IN PRESENZA

Laboratorio in siti qualificati di Terapia Forestale (3 CFU).
A scelta dello studente: insegnamento opzionale/seminari avanzati presso enti partner oppure tirocinio curriculare presso parchi, aziende agricole/forestali, istituzioni sanitarie o centri di ricerca (almeno 75 ore).

REQUISITI DI AMMISSIONE

Medicina e Chirurgia, Psicologia, Odontoiatria e Protesi Dentaria, Medicina Veterinaria, Farmacia e Farmacia Industriale, Biologia, Scienze delle Professioni Sanitarie.

VALUTAZIONE FINALE

3 esami online a risposta multipla, elaborato scritto, discussione finale e proclamazione.

Una formazione avanzata per trasformare il patrimonio forestale in risorsa di salute, ricerca e innovazione responsabile.



5 ELABORAZIONE LEGISLATIVA

Perché serve una norma nazionale

1. Tutela del cittadino

Evita iniziative eterogenee, improvvisate o prive di adeguata base scientifica e organizzativa.

2. Chiarezza di ruoli

Distingue la qualificazione del luogo dalla conduzione clinica dell'intervento.

3. Verificabilità

Consente protocolli comparabili, monitoraggio degli esiti e aggiornamento periodico dei criteri.



Bosco terapeutico

Sito validato sulla base di requisiti forestali, ambientali, microclimatici, strutturali, organizzativi, di sicurezza e accessibilità.

Attività di terapia forestale

Interventi, sessioni, protocolli e percorsi assistenziali svolti nei siti riconosciuti idonei, con tracciabilità e monitoraggio degli esiti.

Conduzione clinica

Riservata ai professionisti abilitati all'esercizio della psicoterapia; restano ferme le altre competenze sanitarie, forestali e ambientali.

La legge non promuove il bosco in astratto: disciplina un sistema controllato, misurabile e responsabile.

5 ELABORAZIONE LEGISLATIVA

Col supporto istituzionale ufficiale di:

CNR-IBE · CREA · CNOP · CONAF · CERFIT/AOU Careggi · A.N.Co.T. · Associazione Terme del Trentino · Consulta della Montagna di ANCI Toscana · Ente Monti Cimini – Riserva Naturale Lago di Vico · Ente Parco del Partenio · WWF Italia

Cosa prevede

- 1 Istituisce presso il CREA/MASAF il Registro nazionale dei boschi terapeutici e delle attività di terapia forestale.
- 2 Definisce terapia forestale, bosco terapeutico e attività di terapia forestale.
- 3 Affida Linee guida nazionali a MASAF, Min. Salute e MUR, con intesa in Conferenza Stato-Regioni.
- 4 Prevede l'aggiornamento dei LEA secondo criteri di appropriatezza clinica.
- 5 Istituisce una Commissione tecnico-scientifica interdisciplinare con CREA, ISS, CNR, CNOP, CONAF, Regioni e Ministeri.
- 6 Riserva la conduzione clinica agli psicoterapeuti e coordina MMG/PLS e centri territoriali con la dimensione psicologica.

Architettura prudente: presidio forestale forte, concerto sanitario, supporto della ricerca, autonomia ordinistica rispettata.


Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi

PROT. 25000657
ROMA, 10 APRILE 2025



CONSIGLIO
DELL'ORDINE NAZIONALE
DEI DOTTORI AGRONOMI
E DEI DOTTORI FORESTALI



Ministero della Giustizia

Numero di P.	Atto	
	Unità	3006_2025
Data di invio	Data di arrivo	10/04/2025
Firma/Espresso/Referente		
Data di invio		Data di arrivo
CC	Data di arrivo	Data di arrivo



5 ELABORAZIONE LEGISLATIVA



UN SOSTEGNO AMPIO E QUALIFICATO DA:

- ENTI DI RICERCA
- ORDINI PROFESSIONALI
- STRUTTURE SANITARIE
- TERRITORI E AREE PROTETTE
- SISTEMA TERMALE E WWF

TERAPIA FORESTALE IN SENATO OGGI

“Non *“abbracciare gli alberi”*, ma portare ordine scientifico in un intervento utile e integrato nei percorsi del Servizio sanitario nazionale.



“ No, la Terapia Forestale non è “abbracciare gli alberi”, ma protocolli asciutti, siti qualificati, conduzione professionale, monitoraggio degli esiti, tutela del cittadino e utilità per il SSN ”