

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

16 aprile 2026 - Orto Botanico di Roma

Il progetto di benessere forestale sui Monti Cimini: da strumento di prevenzione e cura ad opportunità per lo sviluppo dell'area

Ilaria De Parri - Andrea Sasso

Regione Lazio – Ente Monti Cimini – Riserva Naturale Lago di Vico



TOPICS

1. L'Ente Monti Cimini – Riserva Naturale Lago di Vico, istituito nel 2008 (1982) gestisce 5.084 ettari di territorio regionale, in provincia di Viterbo
2. Comprende la Riserva Naturale Regionale Lago di Vico e diversi Siti Natura 2000:
 - ZSC IT6010023 Monte Fogliano e Monte Venere
 - ZSC IT6010024 Lago di Vico
 - ZPS IT6010057 Lago di Vico, Monte Venere e Monte Fogliano
 - ZSC/ZPS IT6010022 Monte Cimino (versante nord), circa 972 ettari, dal 2019.
3. La copertura forestale complessiva nel territorio in gestione è di circa 2000 ettari, il lago si estende per 1200 ettari circa
4. La metà del territorio gestito dall'Ente è coperto da aree forestali.

1 I boschi e le foreste dell'area Cimina

Un patrimonio di antica «fama»

«*Sylva ciminia*»

Livio (59 a.C.-17 d.C.) – *Ab Urbe Condita*

«*Rupe tremans*»

Plinio il Vecchio (23-79 d.C.) – *Naturalis Historia*

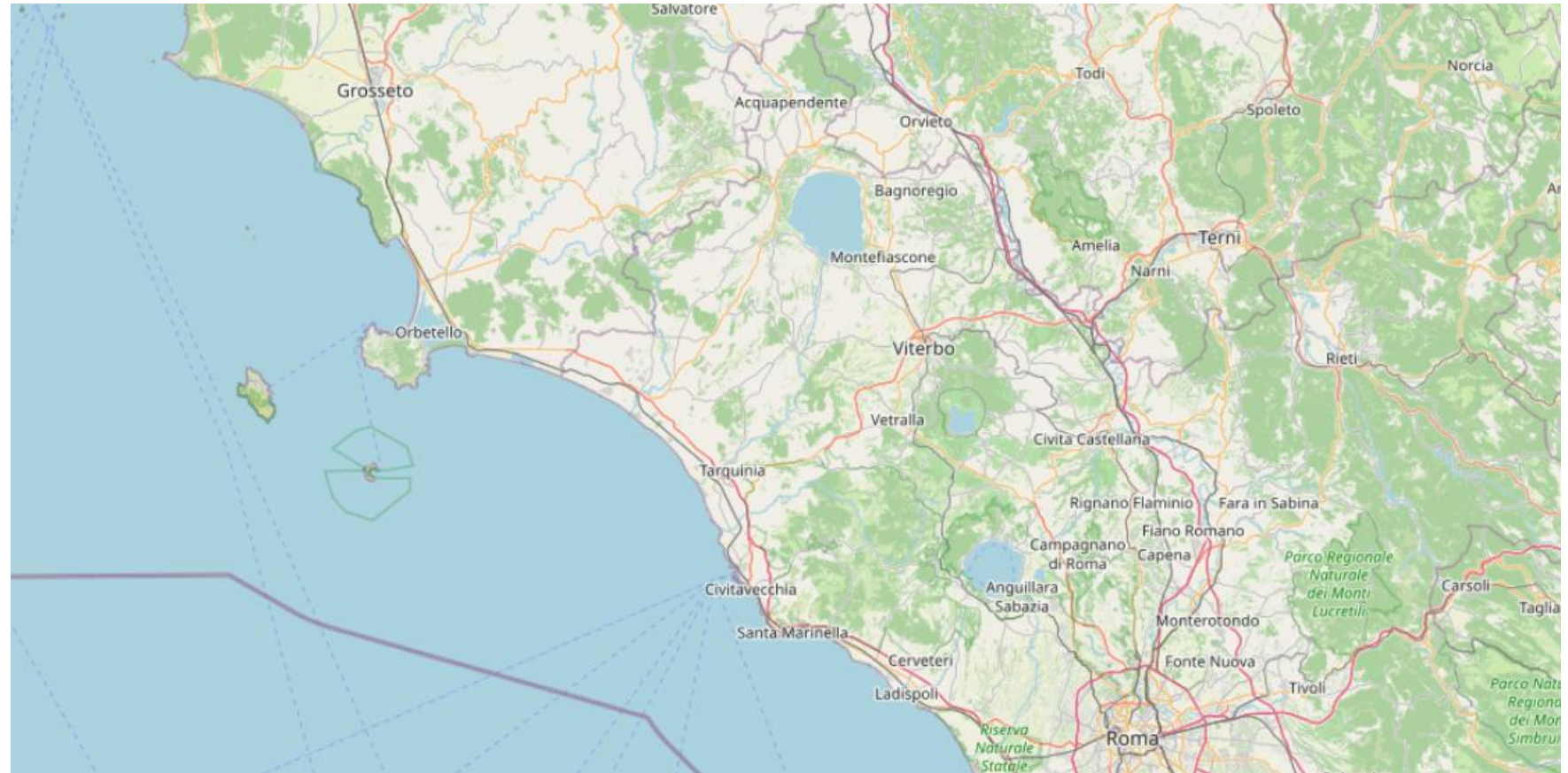


Fonte: GoogleMaps™

1

I boschi e le foreste dell'area Cimina

L'estensione delle aree a copertura forestale



Fonte: Base cartografica da Geoportale Regione Lazio

2 Faggete dei Monti Cimini

Le faggete vetuste e le aree di faggeta depressa

Nel territorio gestito dall'Ente sono presenti aree a prevalente copertura forestale, prevalentemente cerro (Quercis cerris) e faggio (Fagus sylvatica), oltre a castagno ceduo (Castanea sp.).

Tra di esse vanno evidenziate tre faggete:

- Monte Cimino (patrimonio Unesco)
- Monte Fogliano
- Monte Venere



3 Le attività istituzionali dell'Ente Monti Cimini

Conservazione e tutela, promozione del benessere, delle comunità e sviluppo sostenibile

La gestione delle aree naturali protette, ai sensi della legge quadro nazionale 394/1991 e di quella Regionale 29/1997 e ss.mm., viene declinata in molteplici attività:

- pianificazione del territorio;
- elaborazione di indirizzi e definizione dei criteri gestionali per gli interventi sulla flora, la fauna, il paesaggio, i beni culturali e attuazione delle azioni programmate;
- disciplina delle attività consentite;
- vigilanza sul territorio;
- promozione delle risorse culturali ed ambientali a vantaggio delle Comunità locali.



3 Le attività istituzionali dell'Ente Monti Cimini

Cosa facciamo

Attraverso l'istituzione dell'Ente Monti Cimini, la Regione Lazio ha inteso perseguire l'obiettivo generale della *"tutela, il recupero e il restauro degli habitat naturali e dei paesaggi, nonché la loro valorizzazione"* . Anche la tutela e la conservazione del paesaggio sono tra le finalità istitutive dell'Ente Monti Cimini.

Accanto alla principale finalità di protezione della natura, si affianca quella della *conservazione di valori culturali, storici, artistici, identitari e quella di promozione di attività compatibili e sostenibili conseguenti*, quali **il turismo, l'attività agro-silvo-pastorale, l'artigianato, le produzioni tipiche, nonché l'erogazione di servizi ai cittadini e ai visitatori.**

Tali servizi sono integrati da molteplici attività legate alla promozione culturale, alla divulgazione scientifica, al benessere dei cittadini mediante iniziative di **benessere forestale.**



4 L'Ente Monti Cimini ed il benessere forestale

Una storia che parte nel 2021

Nel periodo pandemico, con i conseguenti «lockdown», sono maturate le condizioni per una maggiore richiesta di attività outdoor da parte dei cittadini.

La Regione Lazio ha da subito finanziato le aree naturali protette affinché organizzassero attività all'aperto e, in generale, coinvolgessero i cittadini avvicinandoli alla Natura.

L'Ente Monti Cimini ha, da allora, posto in essere un centinaio di iniziative che, ad oggi, hanno coinvolto migliaia di persone: *musica, teatro, escursioni, visite guidate, citizen science, educazione ambientale, valorizzazione delle produzioni locali* sono alcuni degli ambiti in cui abbiamo operato ed ancora oggi operiamo, con favorevole riscontro.

Nel 2021 sono avvenuti i primi contatti con il «mondo» del forest bathing, decisamente deludenti.

Nel 2023 è stato contattato il CNR, nel 2025 è stata sottoscritta una convenzione tra Ente e CNR – IBE per la qualificazione di due percorsi e la formazione di personale che operasse su di essi.

Grazie al sostegno della Direzione Programmazione Economica, Fondi Europei e Capitale Naturale della Regione Lazio è stato avviato un progetto in tal senso, «Ne/èB - Natura e/è benessere».



4 Il Progetto «Natura e/è Benessere»



La qualificazione delle aree giunge al termine di una complessa attività di ricerca fisica, biochimica e socio-psicologica condotta dal CNR dal mese di giugno al mese di settembre 2025, in cui sono state coinvolte circa 400 persone.

4 Il Progetto «Natura e/è Benessere»

Tra luglio e settembre 2025 sono stati organizzati due corsi di qualificazione ai quali hanno preso parte circa cento allievi.

Di questi circa ottanta appartengono al personale clinico, con una maggioranza di psicologi e/o psicoterapeuti. Sono state inoltre realizzate nove attività di benessere forestale aperte al pubblico, a partecipazione gratuita.

Ad oggi l'Ente organizza e supporta iniziative rivolte al pubblico in cui vengono impiegati, a rotazione, i professionisti qualificati.



4 Il Progetto «Natura e/è Benessere»



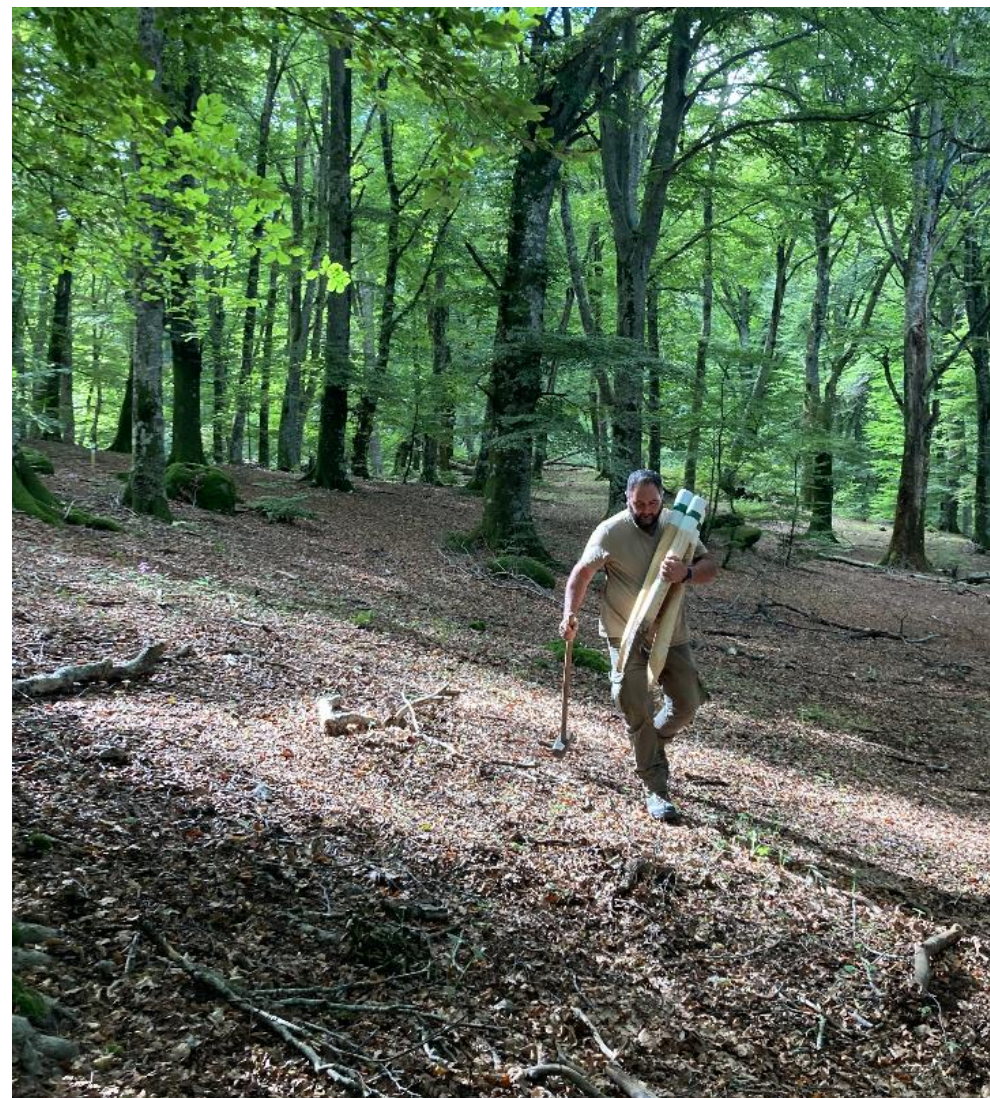
I risultati del Progetto, elaborati e pubblicati dal dott. Meneguzzo del CNR IBE, hanno rivelato le possibili ricadute sanitarie, sociali, economiche che presenta la realizzazione dei due percorsi: una risorsa per la salute psico fisica dei cittadini, un elemento a disposizione delle nostre ASL e dei professionisti clinici formati nel corso delle attività, un ulteriore elemento di richiamo da impiegare nella valorizzazione del territorio.

5 Un progetto di comunicazione..

..ma in punta di piedi nella natura

Il progetto ha rivestito anche un interesse legato sia alla comunicazione scientifica che a quella prettamente istituzionale. Ha richiesto la progettazione di idonea comunicazione visiva, ideazione di percorsi che presentassero il minimo impatto, fossero in aree ritenute idonee per il benessere forestale, con una buona accessibilità e fruibilità.

Un compito talora arduo in ambito montano.



5 Un progetto di comunicazione..

..intellegibile, fruibile, accessibile, sostenibile..

La progettazione del materiale informativo è stata coordinata dal Settore Comunicazione e Promozione dell'Ente, con la collaborazione e supervisione del CNR-IBE



“ *Silva erat Ciminia magis tum invia atque
horrenda quam nuper fuere Germanici saltus,
nulli ad eam diem ne mercatorum quidem adita.* ”

Livius – Ab Urbe Condita L. IX – X

La foresta ciminia era allora più impervia e terrificante di quanto non lo fossero state fino a poco tempo prima le foreste germaniche, e fino a quel giorno nessuno, nemmeno i mercanti, era mai riuscito ad avvicinarsi.