

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

16 aprile 2026 - Orto Botanico di Roma

Esperienza nei parchi urbani di Padova: il caso del progetto europeo RESONATE, tra sindrome metabolica e innovazione sociale

Laura Secco, Dip. TESAF - Territorio e Sistemi Agro-Forestali, Università di Padova
con Angelica Moè, Dip. DPG - Psicologia Generale UNIPD, e Ilaria Doimo, Etifor s.r.l.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

TESAF



E T I F O R
valuing nature



Evento del Progetto CR 05.10



CONTENUTI

1. Il progetto Horizon Europe RESONATE
2. Il caso studio e l'attività di innovazione sociale a Padova
3. Alcuni aspetti base del progetto
4. Fattori di scelta degli spazi verdi per il CS a Padova
5. Per partecipare

© Secco et al. – Terapia forestale nei parchi urbani, Roma, 16/04/2026



1. Il progetto Horizon Europe RESONATE

1 Il progetto Horizon Europe RESONATE



Building individual and community RESilience thrOugh NAture-based ThErapiEs

4 anni: 2023-2027, 14 partner

Obiettivi:

- Più prove scientifiche
- Nuove collaborazioni tra settori
- Più consapevolezza e quindi più valore alle aree verdi e blu
- Linee guida, *policy recommendation*

Ricerca e Azione Innovativa:

- **9 Casi Studio clinici (inclusa Padova)**
- **3 Resilience Hub** (reti locali, innovazione sociale): **Padova, Barcellona, Salisburgo**

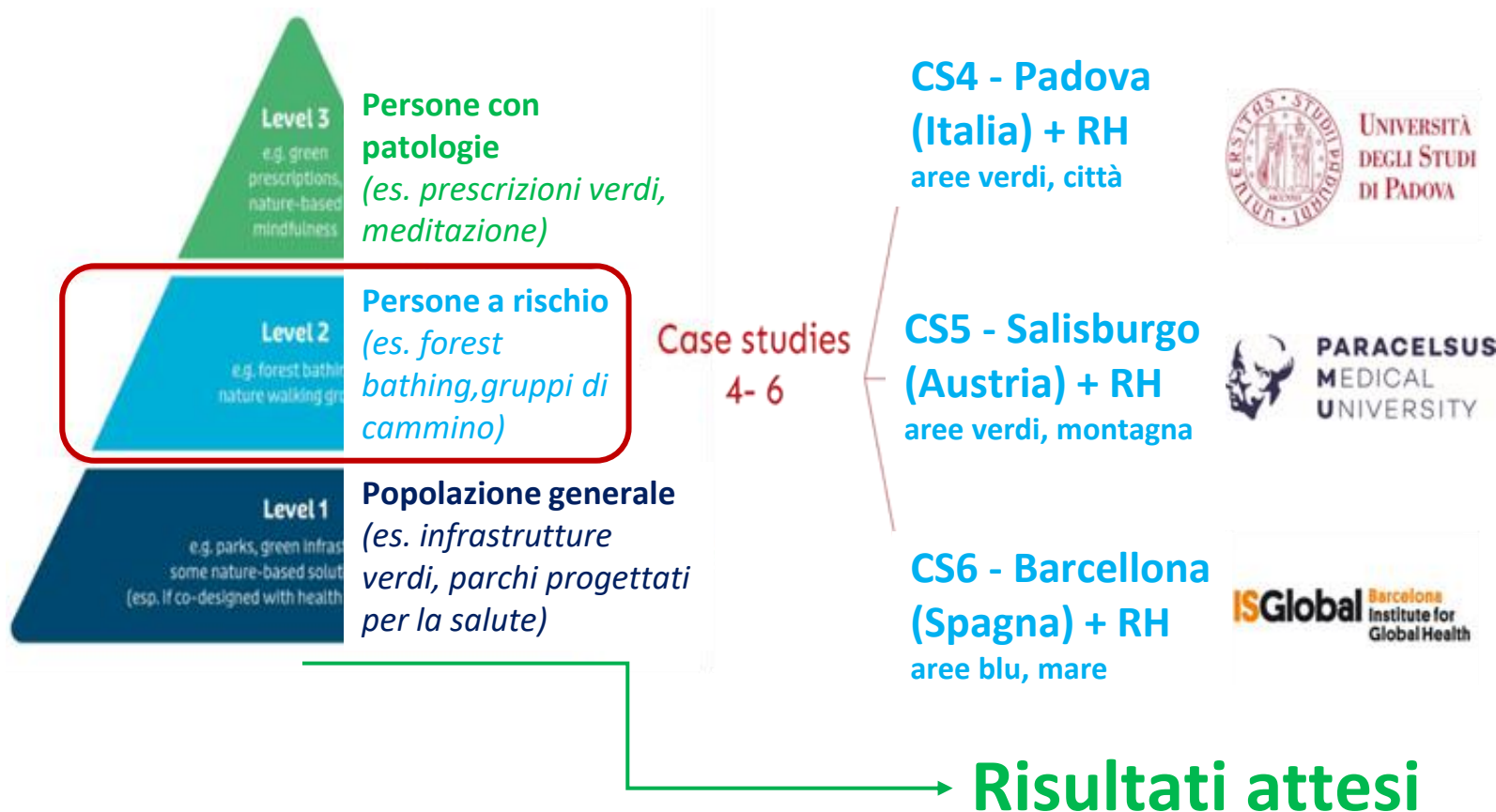


The Resonate project is funded by the European Union's Horizons Europe Research and Innovation programme under grant agreement No. 101081420 and co-funded by the UK Research and Innovation grant award No. 10063874



UK Research and Innovation

1 Il progetto Horizon Europe RESONATE



Caso Studio: Esaminare gli effetti di «Terapie basate sulla Natura» (TbN) su:

- **qualità della vita, benessere e stress psicofisico**
- in individui adulti sedentari, a basso contatto con la natura e **a rischio di sindrome metabolica.**

Resilience Hub (RH): identificare e **mobilitare possibili attori pubblici e privati** per iniziative concrete.



- **Aumentato benessere psicologico, resilienza, qualità della vita; ridotti gli indicatori di stress psico-fisico**
- **Rete di attori** che si attivano per sostenere nel lungo periodo le TbN

2. Il Caso Studio e l'attività di innovazione sociale a Padova

2 Il caso studio RESONATE a Padova



Percorsi in Natura nei parchi di Padova



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

HAI UN'ETÀ COMPRESA FRA 40 E 65 ANNI?

PRESSIONE ALTA O LIVELLI ALTERATI DI COLESTEROLO,
DI ZUCCHERI E GRASSI NEL SANGUE?

PARTECIPA ALLO STUDIO SCIENTIFICO DELL'UNIVERSITÀ DI PADOVA

Stare in natura riduce lo stress, aumenta le difese immunitarie, e favorisce la salute. Partecipa anche tu allo studio che prevede un percorso gratuito di 5 settimane con camminate e attività di rilassamento in natura che favoriscono il benessere e la salute.

Verranno effettuati tre screening per conoscere i tuoi livelli di benessere psicofisico prima e dopo le attività.

Iscrizioni aperte, posti limitati!

PER ISCRIZIONI O INFORMAZIONI:

resonate.dpg@unipd.it +39 338 206 9723



resonate

Funded by
the European Union



RESONATE è un progetto europeo Horizon Europe. L'obiettivo è comprendere gli effetti benefici delle attività in natura e promuovere l'uso delle aree naturali per la prevenzione e la cura di patologie.



UK Research
and Innovation



Università
di Padova



Ministero
della Sanità



Ministero
dell'Università
e della Ricerca

Sindrome metabolica = condizione medica caratterizzata da una combinazione di fattori di rischio malattie cardiache, diabete T2, altre.

- ✓ In Europa, ca. 1 persona su 4 (Scuteri et al., 2015)
- ✓ **Trattamento:** farmaci antiobesità, ipolipemizzanti, antidiabetici, e **prescrizioni verdi** (Lim et al., 2014; Kondo et al., 2020)

CRITERI DI INCLUSIONE

- 1 Persone a rischio di sindrome metabolica (almeno due dei seguenti criteri):
 - a **Obesità addominale:**
Circonferenza vita >102 cm (uomini), >88 cm (donne)
 - b **Trigliceridi:** ≥150 mg/dL o terapia
 - c **Colesterolo HDL:** <40 mg/dL (uomini), <50 mg/dL (donne) o terapia
 - d **Pressione arteriosa:** ≥130/85 mmHg o terapia
 - e **Glicemia a digiuno:** ≥110 mg/dL o terapia
2. Età 40-70 anni
3. Stile di vita sedentario [Categoria 1 (Basso) o 2 (Moderato) dell'IPAQ-SF]
4. Capacità di partecipare ad attività in aree verdi urbane

2 Il Resilience Hub (Innovazione Sociale) a Padova



- Finora 5 incontri plenari
- **140 stakeholder individuati: 54 persone, 38 organizzazioni partecipanti**
- Più conoscenza del tema
- **Più valore ai Parchi e al verde**
- **7 nuove collaborazioni, progetti, reti**

3. Alcuni aspetti base del progetto

3 Alcuni aspetti base del progetto RESONATE (1/3)

1. Consolidare/aggiungere **evidenze scientifiche** sugli effetti di diverse «terapie basate sulla natura» (TbN) rispetto ai crescenti problemi di salute psico-socio-fisiologica (*White et al. 2023*).
2. Ma anche **integrare maggiormente nel sapere scientifico, nelle decisioni politiche e nelle pratiche**:
 - **aspetti motivazionali** - *come stimolare le persone ad andare (di più) nel verde?*
 - **aspetti gestionali/di governance** – *come far diventare prioritaria la tutela del verde per le Amministrazioni pubbliche, come ridare valore agli spazi verdi, come attivare collaborazioni su questo*
 - **aspetti culturali** – *come far crescere la “cultura ecologica” rispetto agli ecosistemi verdi (e blu), come ridurre la distanza esseri umani-natura, come evitare la biofobia e i “disordini da deficit di natura” - Louv 2008)*
 - **aspetti economico-finanziari** – *come attivare investimenti privati e pubblici a sostegno delle TbN*

3 Alcuni aspetti base del progetto RESONATE (2/3)

Varie forme di «**terapie basate sulla natura**»: una delle possibili soluzioni per la salute delle persone, **fornendo spazi e occasioni per migliore stile di vita e migliore qualità del vivere.**

(Fonte: Doimo et al. 2020; White et al. 2023)



Yoga e sessioni di mindfulness



Bagni di foresta



Scuole/asili nel bosco



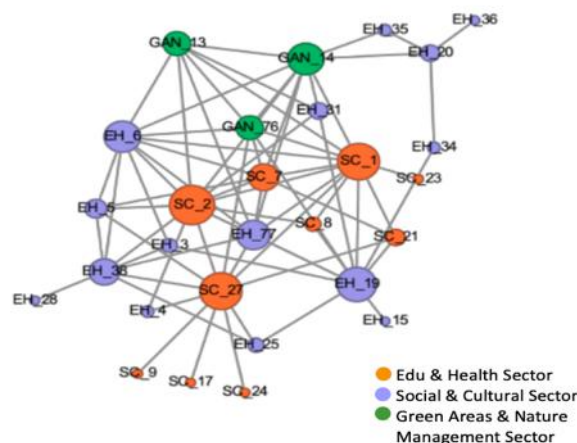
Camminata lenta e brevi sessioni di «risveglio dei sensi»



Orticoltura terapeutica e orti sociali/fattorie urbane

3 Alcuni aspetti base del progetto RESONATE (3/3)

- **Protocolli standard** per creazione/gestione dei 3 RHs, adattabili al contesto locale, **metodi partecipativi avanzati**
- **Linee guida validate per avviare/gestire iniziative multi- e trans- disciplinari** di «terapia basata sulla natura» - *governance*
- **Misurazione della rete di attori e come questa cambia nel tempo** (Social Network Analysis, indicatori *Innovazione Sociale*)
- **Attività dimostrative** - *gratuite*, **Festival CansiglioSInVita**

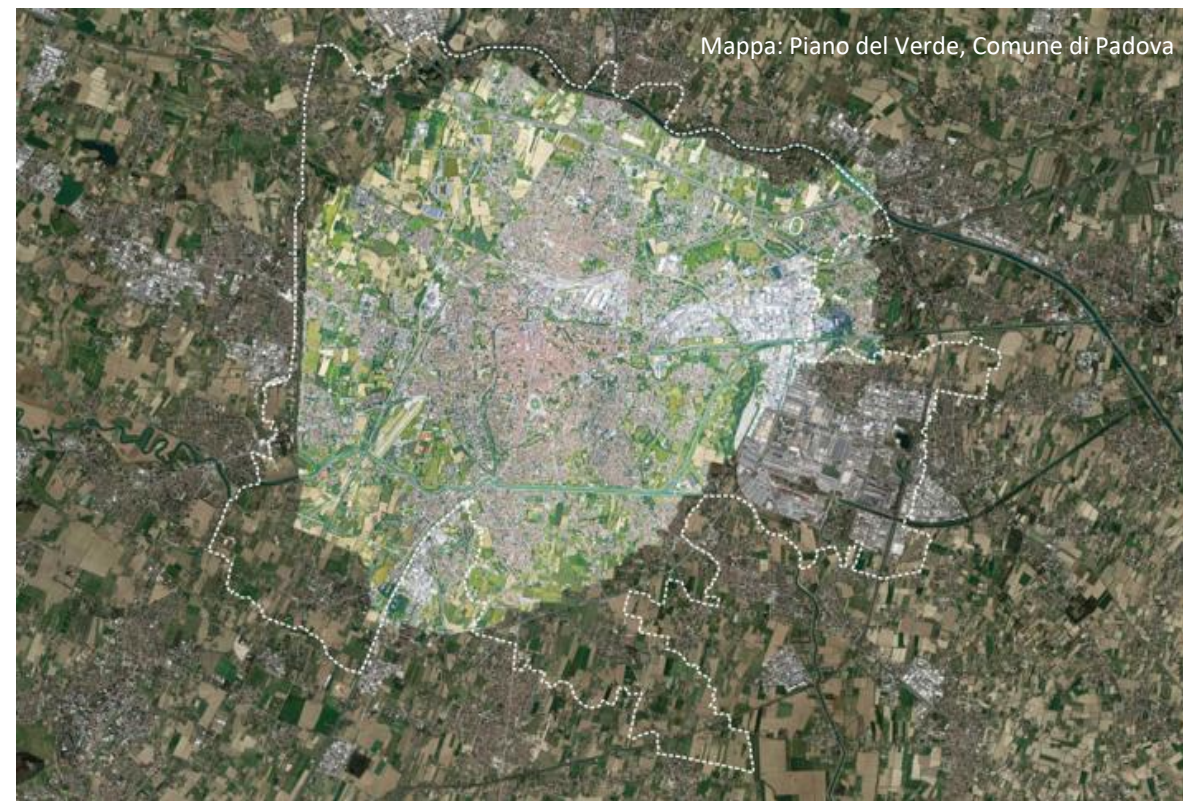


4. Fattori di scelta degli spazi verdi per il CS a Padova

4 Fattori di scelta degli spazi verdi a Padova

Peculiarità aree urbane:

- Superfici verdi di dimensioni contenute
- Rumori, disturbi visivi, ricreazione
- Scarsa qualità dell'aria
- Alcune aree con vincoli significativi:
 - es. Orto Botanico, Giardini Storici tutelati dalle Belle Arti: *non ci si può avvicinare né toccare gli alberi, ma solo percorrere i vialetti, restare a distanza*
 - es. parchi pubblici: *orari di apertura e chiusura limitano l'opportunità di accesso a certuni*
 - es. verde privato: *non accessibile*



© Secco et al. – Terapia forestale nei parchi urbani, Roma, 16/04/2026

4 Fattori di scelta spazi verdi CS a Padova: rumore



Strade ad alta intensità di traffico e a scorrimento veloce (<300-600 m)

Esempio: Parco Roncajette (PD)
9,5 ha

- Paesaggio
- Biodiversità
- Ampiezza

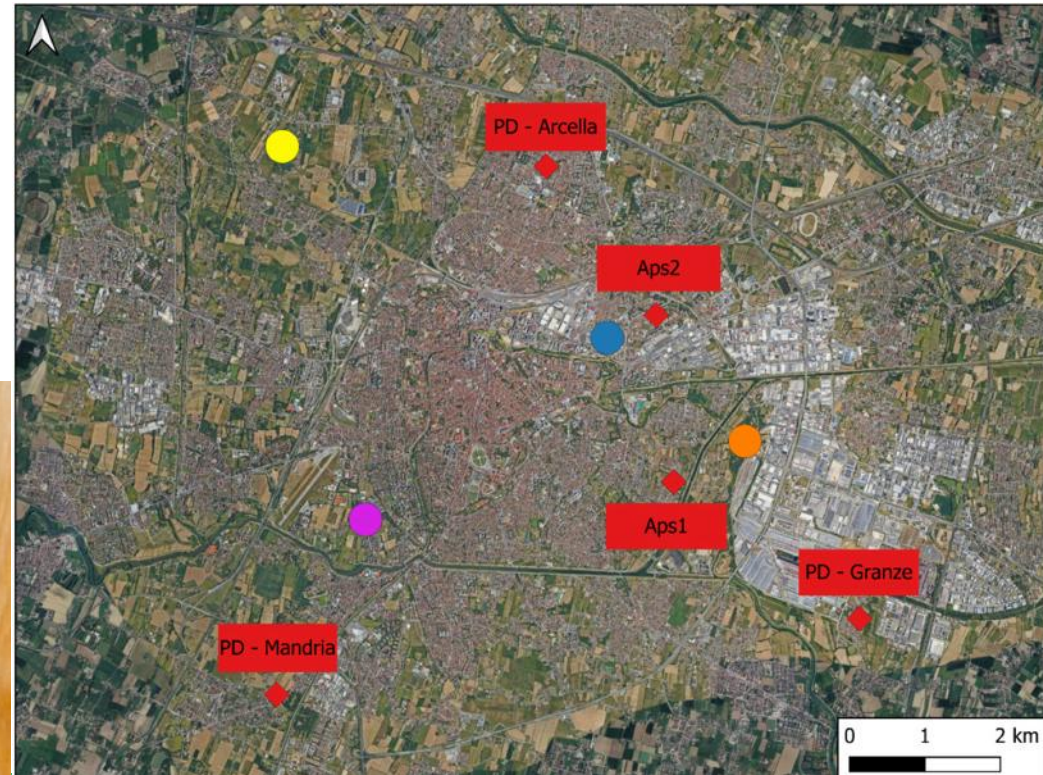
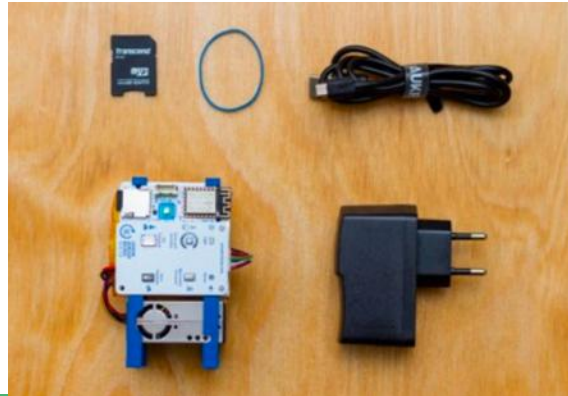
Scalo ferroviario interporto (treni merci) (<300 m)

Zona industriale (traffico pesante, fonti inquinamento) (<200-500 m)



4 Fattori di scelta spazi verdi CS a Padova: qualità aria

- *Smart Citizens Kit v.2.1*
(<https://docs.iscape.smartcitizen.me/Citizen%20Kit/>)
- Vari rilievi (settembre 2023-ottobre 2024)
- Vari parametri: PM2.5, PM10, CO₂eq, VOC, ...
- Confronto dati con 4 centraline ARPAV attive in città



Fonte:
Candian,
2025

LEGENDA

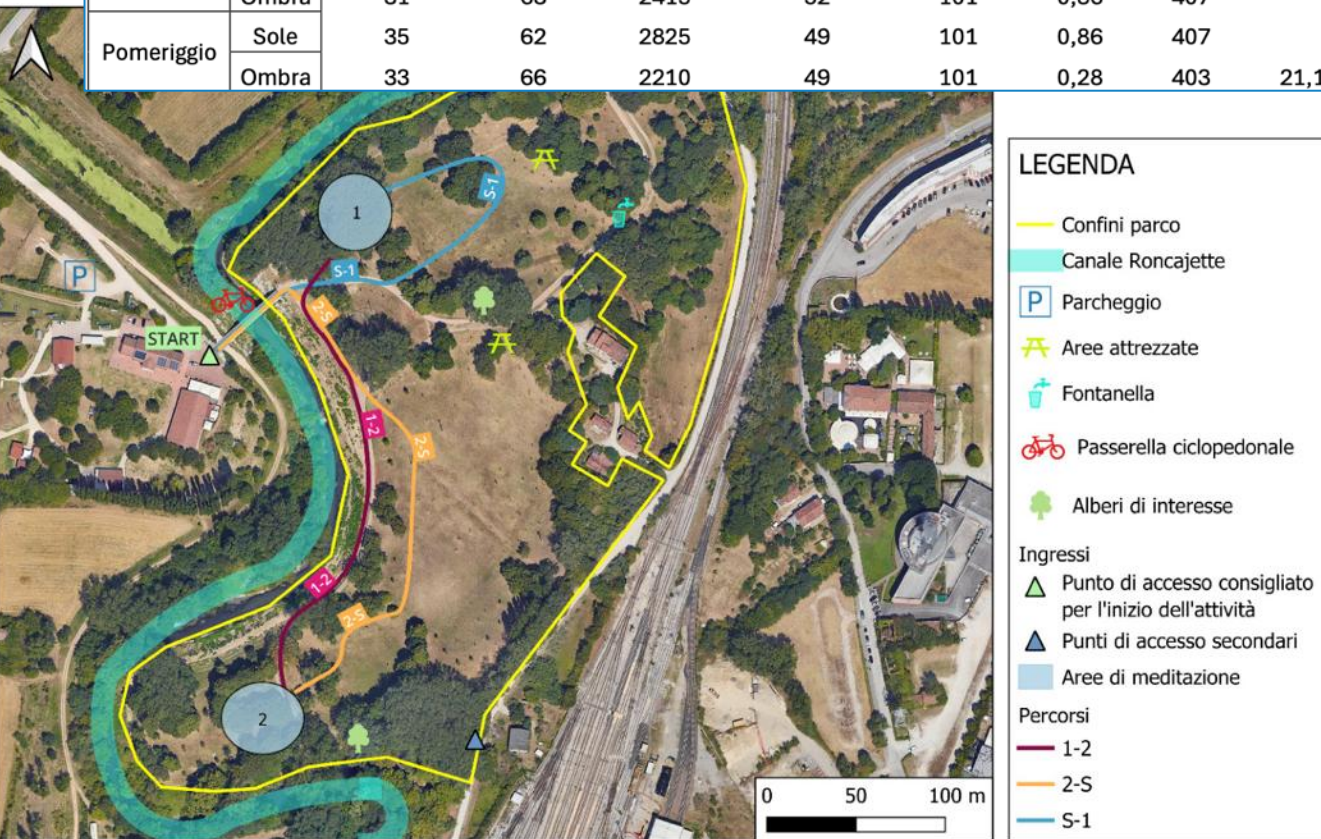
- ◆ Centraline ARPAV
- Parco Roncayette
- Parco Europa
- Parco Basso Isonzo
- Parco degli Alpini

© Secco et al. – Terapia forestale nei parchi urbani, Roma, 16/04/2026

4 Fattori di scelta degli spazi verdi per il CS a Padova

12 agosto 2024 ore 10-11 e 18-19		Temperatura (°C)	Umidità (%)	Livello di luce (lux)	Livello di rumore (dBA)	Pressione (kPa)	VOC (ppb)	eCO ₂ (ppm)	PM2.5 (ug/m ³)	PM10 (ug/m ³)
Mattina	Sole	41	45	6638	48	101	2,62	420	9,4	9,8
	Ombra	31	63	2415	52	101	0,86	407		
Pomeriggio	Sole	35	62	2825	49	101	0,86	407		
	Ombra	33	66	2210	49	101	0,28	403	21,1	22,4

	PM2.5 (µg/m ³)		PM10 (µg/m ³)	
	12-ago	13-ago	12-ago	13-ago
ARPAV	17	13	22	20
P. Europa	17	-	20	-
P. Roncajette	15	-	16	-
P. Basso Isonzo	-	16	-	17
P. degli Alpini	-	19	-	19



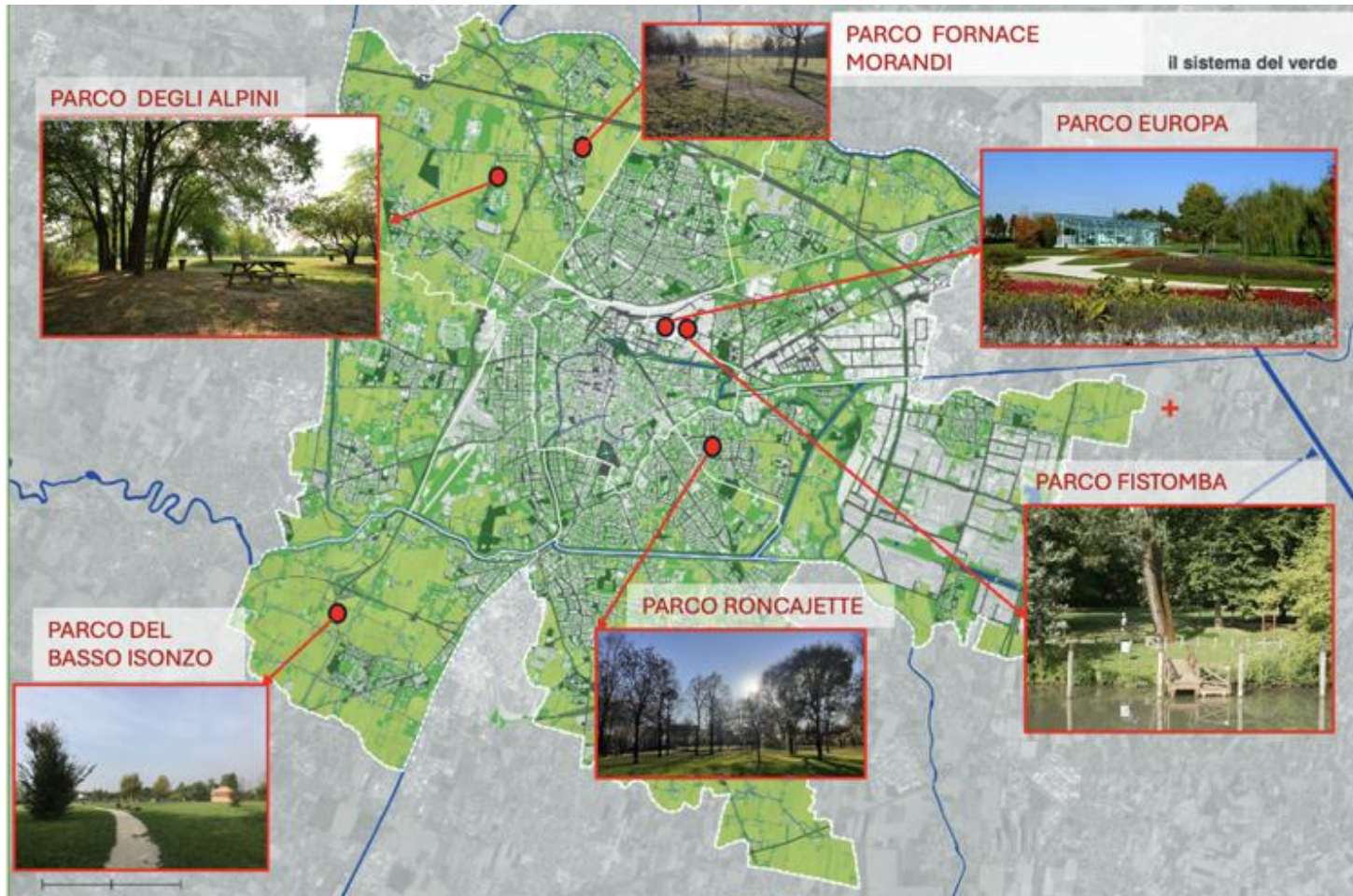
Esempio di mappatura e parametri ambientali:

- Parco Roncajette
- 12-13/08/2024
- 2 fasce orarie
- ns strumento Citizen Science vs ARPAV

Fonte: Vedovetto, Todesco 2023 – mod. Candian, 2025

© Secco et al. – Terapia forestale nei parchi urbani, Roma, 16/04/2026

4 Fattori di scelta delle aree verdi per il CS a Padova



- *Screening* – tutte le principali aree pubbliche
- 8 Parchi mappati, **2 Parchi selezionati per le attività guidate del CS**

Parco degli Alpini

Parco Iris



CRITERIO

FRUIBILITÀ

NATURALEZZA

DISTURBO ANTROPICO

DIVERSITÀ E PRESENZA DI
NICCHIE SICURE

© Secco et al. – Terapia forestale nei parchi urbani, Roma, 16/04/2026

4 Fattori di scelta degli spazi verdi per il CS a Padova

Criteri dominanti:

- **Centralità rispetto ai partecipanti reclutati** – *posizionamento in parti diverse della città*
- **Accessibilità** - *con mezzi pubblici, e disponibilità di parcheggio*
- Presenza di qualche angolo relativamente tranquillo - *ma **in sicurezza** (preferita attività in gruppo e guidata, soprattutto dalle donne, e parchi con un presidio – es. «angolo bar»)*
- Pulizia dell'area – **ruolo fondamentale dei gestori**

Percezioni/preferenze raccolte con questionari e attività partecipative:

- **Ca. 70 partecipanti al CS**
- **>50 partecipanti al RH**



Foto: Vedovetto, 2023



Foto: Candian, 2024

© Secco et al. – Terapia forestale nei parchi urbani, Roma, 16/04/2026

Il team di Padova



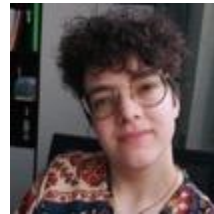
TESAF



Laura Secco



Giorgia Bottaro



Deborah Vedovetto



Matilda Todesco



Angelica Moè



Francesca Pazzaglia



Monica Bognesi



Angela Moriggi



Todora Rogelja



Alessandra Rigo



Aynur Mammadova



Sofia Caiolo
facilitatrice, SIA-RHs



Ilaria Doimo
WP6, CS4, RH di PD



Valentina Romanin
RH di Padova



Elena Pisani



Michela Zanetti



Aisling Sealy Phelan



Elena Andriollo



© Secco et al. – Terapia forestale nei parchi urbani, Roma, 16/04/2026



4. Per partecipare



Per aiutare la ns ricerca: compila il questionario, grazie!



<https://resonate-horizon.eu/individual-online-public-survey/>

- Online
- Ca. 30 minuti
- 4 lingue (ENG, ITA, ESP, GER)
(si seleziona all'inizio)
- Anonimo
- Se puoi, fai circolare il link,
grazie!



Visita il sito, contattaci!



The Resonate project is funded by the European Union's Horizons Europe Research and Innovation programme under grant agreement No. 101081420 and co-funded by the UK Research and Innovation grant award No. 10063874



<https://resonate-horizon.eu/it>

Dip. TESAF - laura.secco@unipd.it

Dip. DPG - angelica.moe@unipd.it



Etifor srl – ilaria.doimo@unipd.it



Grazie!



Foto: Djedj su Pixabay

© Secco et al. – Terapia forestale nei parchi urbani, Roma, 16/04/2026

