



**La Terapia Forestale nei parchi urbani per il benessere di chi vive in città**  
16 aprile 2026 - Orto Botanico di Roma



# Allenarsi per la salute into the wild: o quasi

**Andrea Di Blasio**  
Dipartimento di medicina e scienze dell'invecchiamento  
Università degli studi «G. d'Annunzio» di Chieti-Pescara  
Ambulatorio di medicina integrata  
ASL2 Lanciano-Vasto-Chieti  
[andrea.diblasio@unich.it](mailto:andrea.diblasio@unich.it)



Evento del Progetto CR 05.10

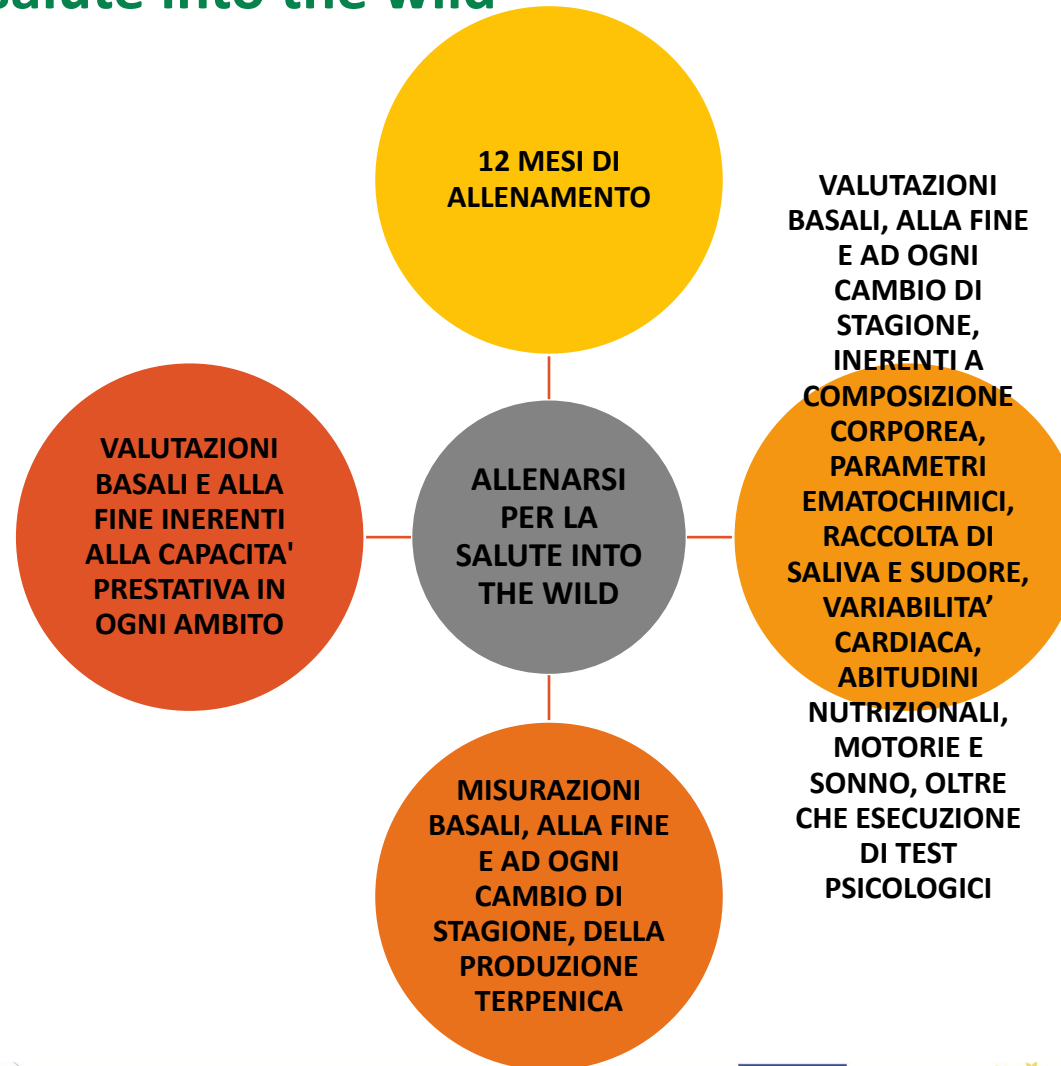
# 1 Allenarsi per la salute into the wild



AMBULATORIO  
MEDICINA INTEGRATA  
Ospedale di Ortona



# 1 Allenarsi per la salute into the wild



# 1 Allenarsi per la salute into the wild

## Effects of Exercise on Health-Related Outcomes in People with Cancer

Overall, avoid inactivity, and to improve health-related outcomes, aim to meet the current exercise guidelines for adults<sup>1</sup> and 2x/week strength training.

Outcome	Aerobic Exercise	Resistance Exercise
<b>Strong Evidence</b>		
Cancer-related fatigue	3x/w moderate intensity	2x/w moderate intensity
Health-related quality of life	2-3x/w moderate intensity	2x/w moderate intensity
Physical Function	3x/w moderate intensity	2x/w moderate intensity
Anxiety	3x/w moderate intensity	2x/w moderate intensity
Depression	3x/w moderate intensity	2x/w moderate intensity
Lymphedema	Insufficient evidence	Insufficient evidence
<b>Moderate Evidence</b>		
Bone health	Insufficient evidence	Insufficient evidence
Sleep	3-4x/week session	2x/w moderate intensity

Citation: [bit.ly/cancer\\_exercise](http://bit.ly/cancer_exercise)

### MOVING THROUGH CANCER: Exercise for people living with and beyond cancer

**TO GET STARTED**  
Avoid inactivity; moving more and sitting less benefits nearly everyone.

**FOR OVERALL HEALTH**  
Aim to meet the current exercise guidelines for adults<sup>1</sup>

Moderate Aerobic Exercise At least 150–300 mins per week OR Vigorous Aerobic Exercise At least 75–150 mins per week (or a combination of moderate/vigorous aerobic exercise)

+ Resistance Exercise 2x per week

**FOR PEOPLE DURING & FOLLOWING CANCER TREATMENT**  
Research shows lower amounts of exercise can still help with the following cancer treatment-related symptoms:

- Cancer-related fatigue
- Health-related quality of life
- Physical function
- Anxiety
- Depression
- Sleep
- Lymphedema<sup>2</sup>
- Bone health<sup>3</sup>

**To improve these symptoms, choose an exercise plan below:**

Aerobic Exercise 3x per week 30–60 mins  
Helps to manage the following symptoms: [fatigue, quality of life, function, anxiety, depression, sleep]
 
OR

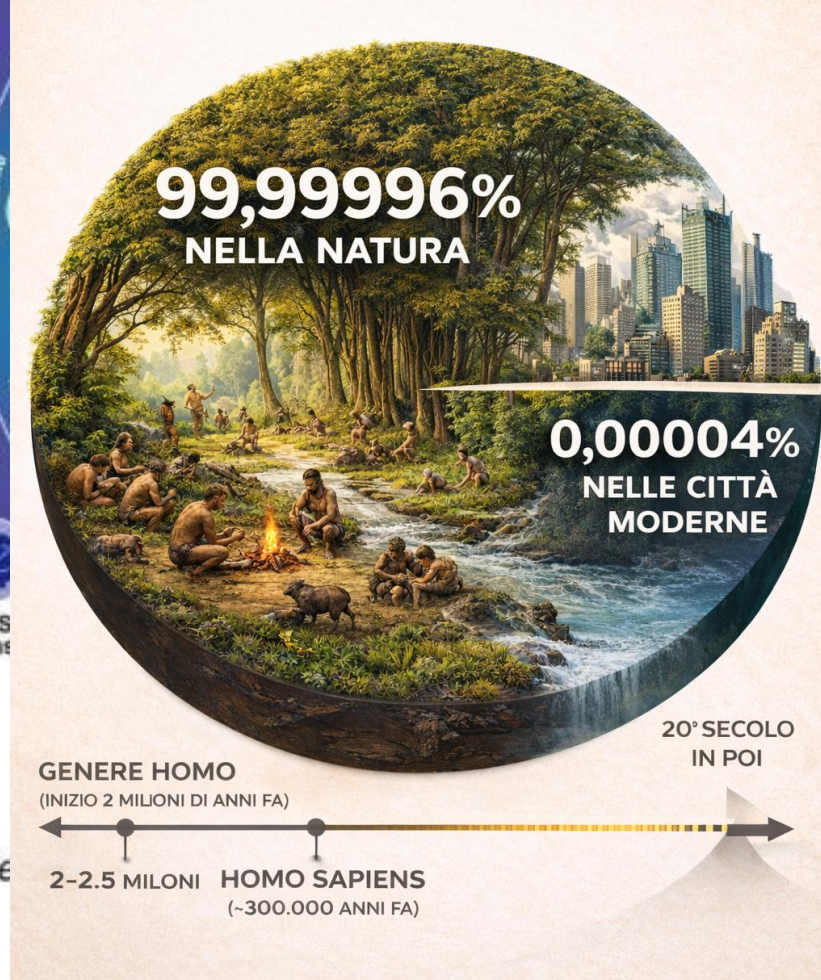
 Resistance Exercise 2x per week 2 sets/8–15 reps  
Helps to manage the following symptoms: [fatigue, quality of life, function, anxiety, depression, sleep]
 
OR

 Aerobic Exercise 2-3x per week 20–40 mins + Resistance Exercise 2x per week 2 sets/8–15 reps  
Helps to manage the following symptoms: [fatigue, quality of life, function, anxiety, depression, sleep]

<sup>1</sup> Physical Activity Guidelines for Americans, 2018  
<sup>2</sup> Progressive supervised resistance training does not exacerbate lymphedema  
<sup>3</sup> At least 12-months of resistance training plus high impact training needed

## LA STORIA DELL'UMANITÀ

TEMPO TRASCORSO A CONTATTO CON LA NATURA  
CONTRO TEMPO TRASCORSO A CONTATTO CON LE CITTÀ



# 1 Allenarsi per la salute into the wild

View through a Window May Influence Recovery from Surgery

Author(s): Roger S. Ulrich

Source: *Science*, New Series, Vol. 224, No. 4647 (Apr. 27, 1984), pp. 420-421

Published by: American Association for the Advancement of Science

Stable URL: <https://www.jstor.org/stable/1692984>

Accessed: 04-11-2019 19:05 UTC

Table 1. Comparison of analgesic doses per patient for wall-view and tree-view groups.

Analgesic strength	Number of doses					
	Days 0-1		Days 2-5		Days 6-7	
	Wall group	Tree group	Wall group	Tree group	Wall group	Tree group
Strong	2.56	2.40	2.48	0.96	0.22	0.17
Moderate	4.00	5.00	3.65	1.74	0.35	0.17
Weak	0.23	0.30	2.57	5.39	0.96	1.09

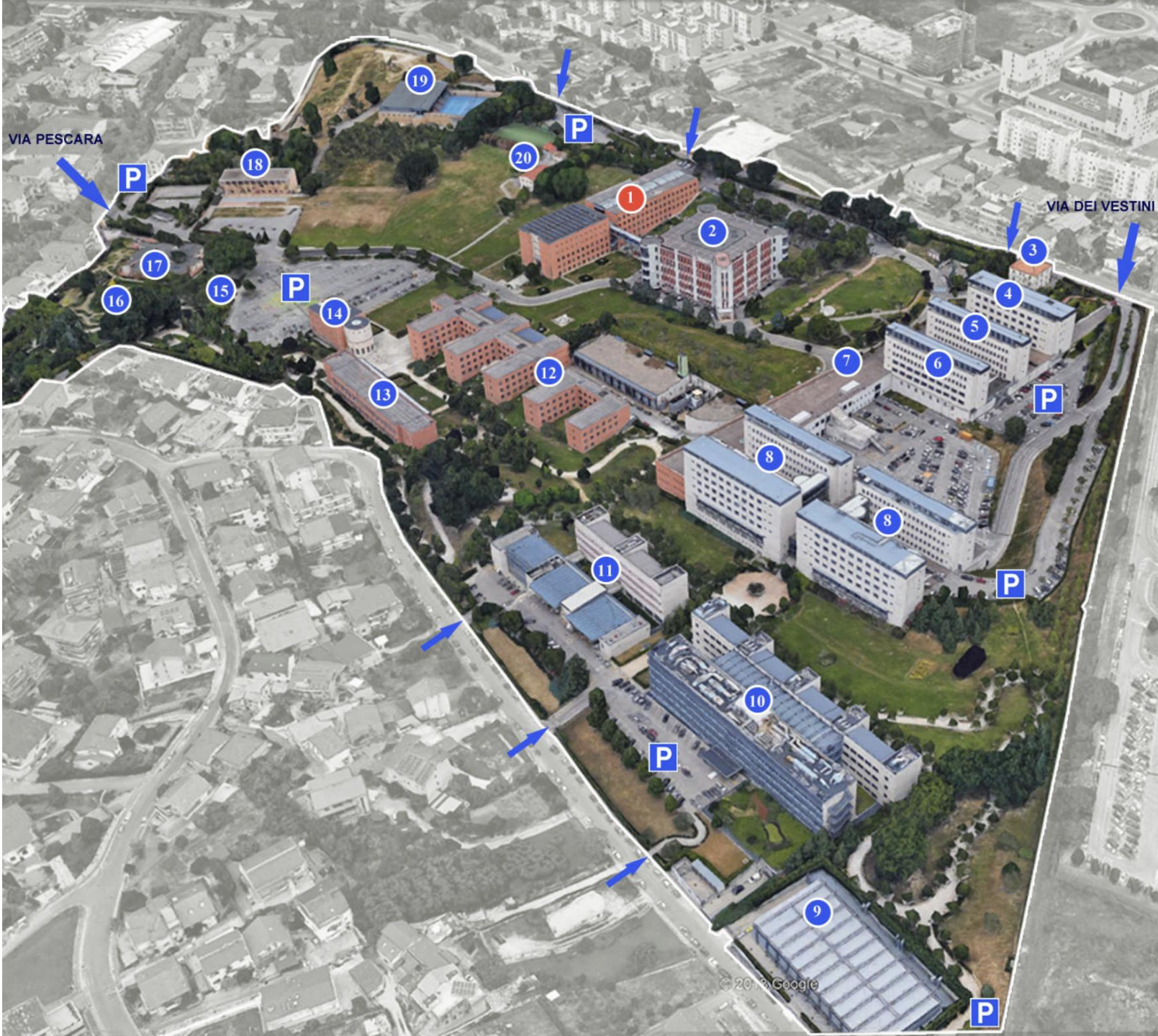
## View Through a Window May Influence Recovery from Surgery

R.S. Ulrich (1984)



# 2

## Il percorso vita e il giardino dei semplici del campus universitario



## 2 Il percorso vita e il giardino dei semplici del campus universitario

Il **Giardino dei Semplici** occupa una superficie di **1 ettaro** all'interno del Campus Universitario di Chieti Scalo, costituendo un'ulteriore sua struttura dedicata alla didattica e alla divulgazione del sapere scientifico.

È uno spazio a forte impatto estetico, ambientale ed ecologico, che valorizza non solo la struttura universitaria, ma lo stesso centro urbano in cui il Campus è inserito.

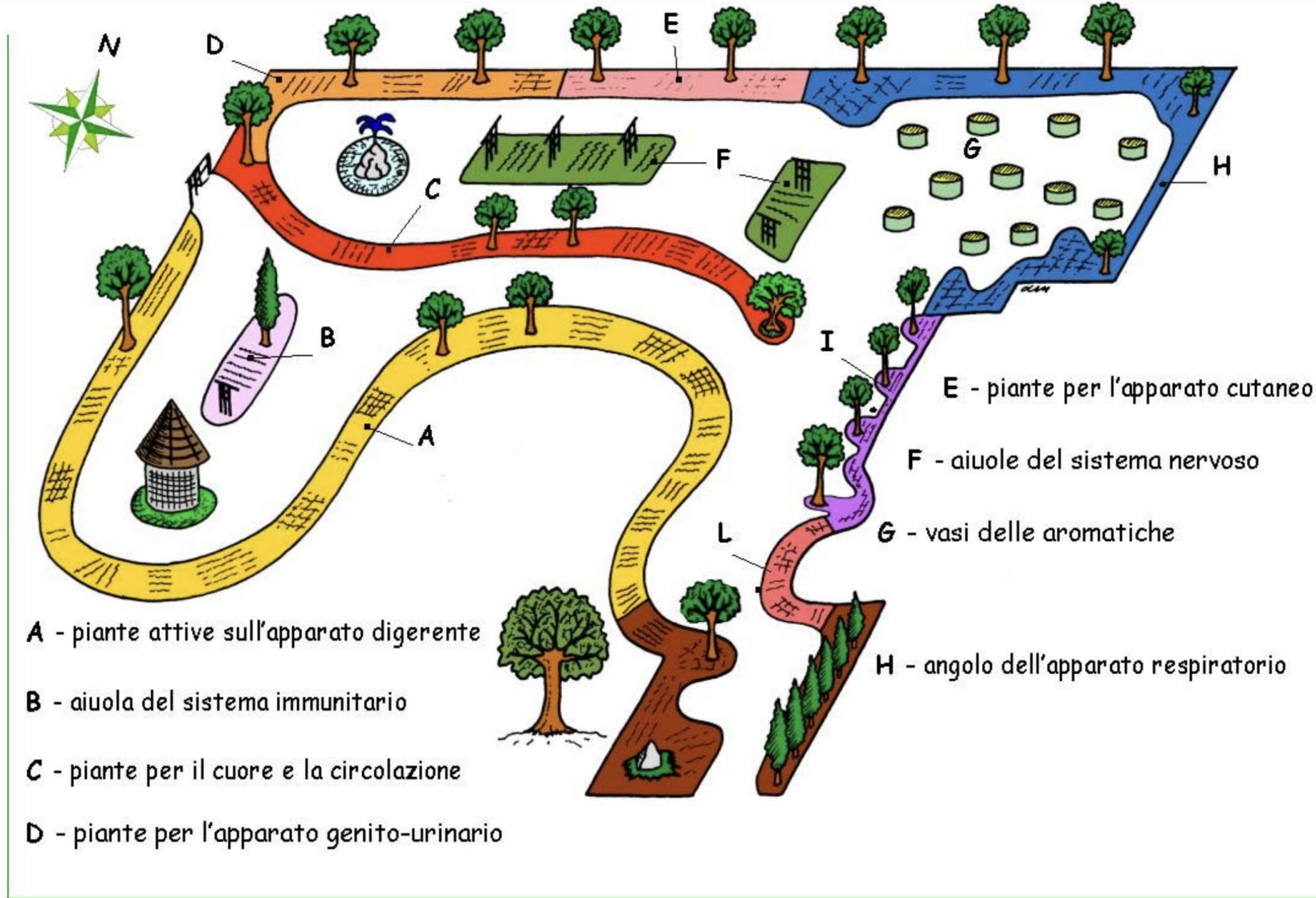
**Le aiuole del Giardino dei Semplici raccolgono una collezione di oltre 400 specie - erbacee ed arboree - officinali, legate cioè alla medicina tradizionale e ancora oggi impiegate in ambito farmaceutico, cosmetico o industriale.**

**Il criterio con cui le piante sono raggruppate nelle diverse aiuole è quello delle proprietà e quindi dell'uso che ne deriva.**

Si tratta di piante sia autoctone che esotiche, anche se particolare riguardo è riservato agli endemismi della flora abruzzese e alle specie a rischio di estinzione, che qui vengono raccolte e conservate secondo il principio della tutela della biodiversità vegetale.

# 2

## Il percorso vita e il giardino dei semplici del campus universitario



# 3 Allenarsi per la salute into the wild: o quasi

## Session RPE

È un metodo usato per q  
allenamento. Si calcola n

## Metodica Edwards

È un metodo che trasfor  
indicante il carico allenar

Zona

Z1

Z2

Z3

Z4

Z5



isci una seduta di

punteggio numerico

io

### 3 Allenarsi per la salute into the wild: o quasi

#### Independent Samples T-Test ▼

	t	df	p
Età iniziale	0.957	35	.345
SESS RPE Media TOTALE	3.463	35	.001
perc presenze TOTALE	2.518	35	.017
MEDIA EDWARDS annuale individuale aggiornare	-3.011	35	.005

Note. Student's t-test.

#### Group Descriptives

	Group	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Età iniziale	0	21	55.90	8.018	1.750	0.143
	1	16	53.56	6.429	1.607	0.120
SESS RPE Media TOTALE	0	21	373.68	106.201	23.175	0.284
	1	16	270.83	60.428	15.107	0.223
perc presenze TOTALE	0	21	66.86	19.070	4.162	0.285
	1	16	52.06	15.714	3.929	0.302
MEDIA EDWARDS annuale individuale aggiornare	0	21	252.07	57.736	12.599	0.229
	1	16	317.58	74.733	18.683	0.235

# 3 Allenarsi per la salute into the wild: o quasi

## Contingency Tables

Gruppo		Hai patologie preesistenti che potrebbero influenzare la tua risposta immunitaria? (es. asma, diabete, immunodepressione)			Total
		No	Si	Non So	
1	Count	13.00	3.00	1.00	17.00
	% within row	76.47 %	17.65 %	5.88 %	100.00 %
	Unstandardized residuals	1.85	-0.07	-1.79	
	Pearson residuals	0.55	-0.04	-1.07	
2	Count	15.00	3.00	5.00	23.00
	% within row	65.22 %	13.04 %	21.74 %	100.00 %
	Unstandardized residuals	-0.08	-1.15	1.23	
	Pearson residuals	-0.02	-0.56	0.63	
3	Count	12.00	5.00	4.00	21.00
	% within row	57.14 %	23.81 %	19.05 %	100.00 %
	Unstandardized residuals	-1.77	1.21	0.56	
	Pearson residuals	-0.48	0.62	0.30	
Total	Count	40.00	11.00	10.00	61.00
	% within row	65.57 %	18.03 %	16.39 %	100.00 %

## Chi-Squared Tests

	Value	df	p
X <sup>2</sup>	2.880	4	.578
N	61		

# 3 Allenarsi per la salute into the wild: o quasi

## Contingency Tables

Gruppo		4. Hai avuto episodi di febbre (.37,5.C) durante l'ultimo inverno?		
		Si	No	Total
1	Count	7.00	10.00	17.00
	% within row	41.18%	58.82%	100.00%
2	Count	8.00	15.00	23.00
	% within row	34.78%	65.22%	100.00%
3	Count	9.00	12.00	21.00
	% within row	42.86%	57.14%	100.00%
Total	Count	24.00	37.00	61.00
	% within row	39.34%	60.66%	100.00%

## Chi-Squared Tests

	Value	df	p
X <sup>2</sup>	0.333	2	.847
X <sup>2</sup> continuity correction	0.333	2	.847
N	61		

# 3 Allenarsi per la salute into the wild: o quasi

*Contingency Tables*

Gruppo		Se s., quante volte hai avuto la febbre?			Total
		1 volta	3 volte	2 volte	
1	Count	2.00	1.00	4.00	7.00
	% within row	28.57%	14.29%	57.14%	100.00%
2	Count	5.00	0.00	3.00	8.00
	% within row	62.50%	0.00%	37.50%	100.00%
3	Count	4.00	0.00	5.00	9.00
	% within row	44.44%	0.00%	55.56%	100.00%
Total	Count	11.00	1.00	12.00	24.00
	% within row	45.83%	4.17%	50.00%	100.00%

*Chi-Squared Tests*

	Value	df	p
X <sup>2</sup>	3.749	4	.441
X <sup>2</sup> continuity correction	3.749	4	.441
N	24		

# 3 Allenarsi per la salute into the wild: o quasi

Contingency Tables

Gruppo		Qual . stata la durata media della febbre?				Total
		Meno di 1 giorno.	1-2 giorni.	3-4 giorni	Pi. di 4 giorni.	
1	Count	1.00	2.00	4.00	0.00	7.00
	Expected count	0.88	2.92	2.92	0.29	7.00
	% within row	14.29%	28.57%	57.14%	0.00%	100.00%
2	Count	1.00	4.00	3.00	0.00	8.00
	Expected count	1.00	3.33	3.33	0.33	8.00
	% within row	12.50%	50.00%	37.50%	0.00%	100.00%
3	Count	1.00	4.00	3.00	1.00	9.00
	Expected count	1.13	3.75	3.75	0.38	9.00
	% within row	11.11%	44.44%	33.33%	11.11%	100.00%
Total	Count	3.00	10.00	10.00	1.00	24.00
	Expected count	3.00	10.00	10.00	1.00	24.00
	% within row	12.50%	41.67%	41.67%	4.17%	100.00%

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
X <sup>2</sup>	2.722	6	.843
X <sup>2</sup> continuity correction	2.722	6	.843
N	24		

# 3 Allenarsi per la salute into the wild: o quasi

Contingency Tables

Gruppo		A causa della febbre, hai dovuto assentarti da scuola/lavoro?				Total
		No	Si, 3-5 giorni	Si, pi. di 5 giorni	Si, 1-2 giorni	
1	Count	12.00	2.00	3.00	0.00	17.00
	Expected count	10.59	2.51	1.95	1.95	17.00
	% within row	70.59%	11.76%	17.65%	0.00%	100.00%
2	Count	14.00	4.00	2.00	3.00	23.00
	Expected count	14.33	3.39	2.64	2.64	23.00
	% within row	60.87%	17.39%	8.70%	13.04%	100.00%
3	Count	12.00	3.00	2.00	4.00	21.00
	Expected count	13.08	3.10	2.41	2.41	21.00
	% within row	57.14%	14.29%	9.52%	19.05%	100.00%
Total	Count	38.00	9.00	7.00	7.00	61.00
	Expected count	38.00	9.00	7.00	7.00	61.00
	% within row	62.30%	14.75%	11.48%	11.48%	100.00%

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
X <sup>2</sup>	4.337	6	.631
X <sup>2</sup> continuity correction	4.337	6	.631
N	61		

# 3 Allenarsi per la salute into the wild: o quasi

## Repeated Measures ANOVA

### Within Subjects Effects

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
RM Factor 1	732.1	1	732.1	3.415	.070
RM Factor 1 * Contesto	1082.3	1	1082.3	5.048	.029
RM Factor 1 * MEDIA EDWARDS annuale individuale aggiornare	951.8	1	951.8	4.440	.040
Residuals	11576.4	54	214.4		

Note. Type III Sum of Squares

### Between Subjects Effects

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Contesto	34.95	1	34.95	0.103	.749
MEDIA EDWARDS annuale individuale aggiornare	966.08	1	966.08	2.860	.097
Residuals	18243.03	54	337.83		

Note. Type III Sum of Squares

# VARIABILITÀ CARDIACA & SALUTE

HRV = Variabilità della Frequenza Cardiaca

### Alta Variabilità Cardiaca

- Equilibrio del Sistema Nervoso
- Riduzione dello Stress
- Miglior Sonno
- Benessere Cardiovascolare

### Bassa Variabilità Cardiaca

- Stress & Ansia
- Problemi di Sonno
- Infiammazione
- Rischio Cardiovascolare

**Bilanciare la Variabilità Cardiaca è Importante!**

## KEY TOPIC



Questi primi risultati suggeriscono che i parchi urbani possono essere più efficaci, rispetto all'allenamento indoor, nell'assicurare la pratica di allenamenti di fatto moderati/intensi, in persone con **CANCER RELATED FATIGUE**, **SINDROME DA FATICA CRONICA**, **FIBROMIALGIA**, ovvero in tutte quelle condizioni patologiche in cui è importante «**INGANNARE IL CERVELLO** e allo stesso tempo allenarsi\*», anche tenendo presente che l'allenamento outdoor in persone fragili, non sembra tradursi in un maggior rischio di sviluppo delle affezioni stagionali.



Progetto realizzato grazie al contributo economico di

## KEY TOPIC



- CONTINUAZIONE DELLA RACCOLTA DATI
- DOSAGGIO DEGLI ANALITI SALIVARI E DEL SUDORE
- OTTIMIZZAZIONE DEL DATABASE
- ANALISI STATISTICHE DI BASE ed AVANZATE

Equipe universitaria

Prof. Giorgio Napolitano  
Dott.ssa Ines Bucci  
Prof. Andrea Di Blasio  
Prof. Mirko Pesce  
Dott. Massimo Rinaldi  
Dott.ssa Laura Masini  
Dott.ssa Teresa Morano  
Dott.ssa Federica Lancia  
Dott.ssa Alessandra Di Marco  
Dott. Leandro Ditali  
Dott. Giacomo Sirtori  
Dott.ssa Chiara Di Girolamo  
Dott.ssa Sara Verrocchio  
Dott. Fernando Pallini

“  
**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE**”

**Andrea Di Blasio**  
**Dipartimento di medicina e scienze dell'invecchiamento**  
**Università degli studi «G. d'Annunzio» di Chieti-Pescara**  
**Ambulatorio di medicina integrata**  
**ASL2 Lanciano-Vasto-Chieti**  
**[andrea.diblasio@unich.it](mailto:andrea.diblasio@unich.it)**

Equipe ospedaliera

U.O.C. di chirurgia generale ad  
indirizzo senologico della ASL02 di  
Lanciano-Vasto-Chieti EUSOMA  
BREAST CENTER

Primario: dott.ssa Simona Grossi

Equipe CNR

Istituto di bioeconomia CNR  
Dott. Francesco Meneguzzo  
Dott.ssa Federica Zabini

