

**LA TERAPIA FORESTALE AL CENTRO DELL'ULTIMO APPUNTAMENTO DELL'ANNO  
DELLA FORESTAMI ACADEMY**

***L'incontro che chiude l'edizione 2024 ha posto l'attenzione sulle dinamiche di terapia forestale: come l'immersione nella natura possa far variare lo stato psicoaffettivo, promuovendo un maggiore benessere, valorizzando le emozioni positive e riducendo l'ampiezza di quelle negative.***

***Interventi di Francesco Becheri, Psicologo Psicoterapeuta e Professore a contratto dell'Università di Firenze, Elena Barbierato, Dott.ssa di Ricerca in Gestione Sostenibile delle Risorse Agrarie, Forestali e Alimentari presso l'Università degli Studi di Firenze e Viola Benedetti, Dott.ssa di Ricerca in Neuroscienze e Prof.ssa a contratto presso l'Università degli Studi di Firenze.***

**Milano, 25 ottobre 2024** – Si è tenuto questa mattina, presso Parco Nord Milano, l'ultimo appuntamento per l'anno in corso della **Forestami Academy**, l'iniziativa realizzata da **Forestami con il supporto del Gruppo Prada**, con l'obiettivo di promuovere e divulgare i fondamenti scientifici, i principi e i valori della forestazione urbana.

Questa edizione – dal titolo **“La forestazione urbana: benessere e salute”** –, strutturata su tre incontri coordinati da **Maria Chiara Pastore, docente del Politecnico di Milano e Direttrice Scientifica di Forestami**, e con la partecipazione di alcuni tra i più grandi esperti nazionali e internazionali del verde e della forestazione, ha posto al centro la **correlazione tra natura e salute di corpo e mente**.

La **lezione outdoor dal titolo “Terapia forestale: la natura come strumento per promuovere il benessere emotivo”** ha registrato, anche in questa occasione, il tutto esaurito.

**Lorenzo Bertelli, Head of Corporate Social Responsibility del Gruppo Prada**, ha commentato: *“Siamo orgogliosi di essere stati a fianco di Forestami Academy nel percorso educativo che quest'anno ha portato i cittadini alla scoperta dell'influenza degli alberi sulla qualità di vita. Ci auguriamo che la maggior consapevolezza dell'impatto positivo che la permanenza nel verde ha sulla salute delle persone possa portare a un cambiamento nelle abitudini quotidiane”*.

Gli esperti coinvolti in questa giornata: **Francesco Becheri**, Psicologo Psicoterapeuta e Professore dell'Università di Firenze, **Elena Barbierato**, Dott.ssa di Ricerca in Gestione Sostenibile delle Risorse Agrarie, Forestali e Alimentari presso l'Università degli Studi di Firenze e **Viola Benedetti**, Dott.ssa di Ricerca e Prof.ssa in Neuroscienze presso l'Università degli Studi di Firenze.

Nel quadro dei crescenti e diffusi impegni di tante città di tutto il mondo verso la ricostituzione di foreste urbane per il riequilibrio ecologico dei territori metropolitani e la realizzazione di condizioni per un migliore benessere delle popolazioni, la ricerca di soluzioni capaci di offrire opportunità di miglioramento del benessere attraverso il contatto con l'ecosistema forestale diventa una sfida necessaria per coloro che intendono promuovere la valorizzazione delle foreste urbane.

Nell'escursione all'interno del verde di Parco Nord Milano, Francesco Becheri ha analizzato **cosa accade dentro di noi quando siamo immersi nella natura**.

Partendo da questo quesito ha permesso ai 100 cittadini presenti di esplorare in prima persona, attraverso un'esperienza pratica guidata di immersione in natura, come il proprio stato psicoaffettivo possa variare in maniera significativa, promuovendo un maggiore benessere, valorizzando le emozioni positive e riducendo l'ampiezza di quelle negative.

*“Grazie alle strumentazioni e ai metodi di ricerca dei quali ci avvaliamo nel nostro lavoro e che abbiamo messo a disposizione dei partecipanti, tutte le persone presenti hanno avuto l'opportunità di sperimentare direttamente cosa accade ‘dentro’ il nostro cervello quando stabiliamo una relazione con la natura, sia essa dal vivo che virtuale, e approfondire come variano i processi psicofisiologici che regolano i nostri comportamenti quotidiani”* commenta **Francesco Becheri, Psicologo Psicoterapeuta e Professore dell'Università di Firenze**.

Il pubblico ha inoltre preso parte al laboratorio "*Sperimentare la Mente nella Natura*" a cura di **Elena Barbierato, Dott.ssa di Ricerca in Gestione Sostenibile delle Risorse Agrarie, Forestali e Alimentari presso l'Università degli Studi di Firenze** e **Viola Benedetti, Dott.ssa di Ricerca in Neuroscienze e Prof.ssa presso l'Università degli Studi di Firenze**, con esempi pratici degli effetti del verde e della natura sulle funzioni cerebrali e cognitive.

*"Le foreste fanno bene alla nostra salute. Non è più solo l'esperienza individuale e personale a riconoscerlo, ma una larga parte di studi e ricerche che, a partire dagli anni '80, si sono sempre più interessate agli effetti che il tempo trascorso nelle foreste e nei boschi producono a carico dell'organismo umano in termini di riduzione della pressione sanguigna, dei livelli di cortisolo e del miglioramento della memoria e della capacità di concentrazione"* afferma **Maria Chiara Pastore, docente del Politecnico di Milano e Direttrice Scientifica di Forestami.**

L'appuntamento con la Forestami Academy è per l'anno prossimo, con il nuovo ciclo formativo di tre lezioni. Il tema centrale della nuova edizione sarà "*Conosciamo le piante? Alberi e arbusti delle nostre città*".

#### **Gruppo Prada**

Il Gruppo Prada è impegnato nel sociale per contribuire alla crescita sostenibile delle comunità e stimolare il dibattito culturale in ogni sua forma. Collabora con partner di eccellenza e organi internazionali per lo sviluppo di programmi educativi e di formazione, per la promozione dei talenti, il supporto alla ricerca scientifica, l'empowerment femminile e la valorizzazione del territorio e del patrimonio artistico. Il Gruppo Prada opera nel settore del lusso con i marchi Prada, Miu Miu, Church's, Car Shoe, Marchesi 1824 e Luna Rossa.

#### **Forestami**

L'iniziativa che si propone di coinvolgere tutti, cittadine, cittadini, comunità locali, istituzioni, associazioni e aziende nella responsabilità di mitigare il cambiamento climatico attraverso la piantagione di 3 milioni di nuovi alberi entro il 2030. Forestami si impegna inoltre a promuovere la conoscenza, la cura e la valorizzazione degli ecosistemi naturali del territorio per una partecipazione sempre più inclusiva e una maggior consapevolezza dei benefici della forestazione urbana. Forestami è un progetto promosso da Comune di Milano, Città metropolitana di Milano, Regione Lombardia, Parco Nord Milano, Parco Agricolo Sud Milano, ERSAF e Fondazione di Comunità Milano.

#### **Per ulteriori informazioni:**

Ufficio Stampa Gruppo Prada  
[corporatepress@prada.com](mailto:corporatepress@prada.com)  
[www.pradagroup.com](http://www.pradagroup.com)

Ufficio Stampa Forestami – [press@forestami.org](mailto:press@forestami.org)  
Elettra Zadra – [elettra.zadra@elettrapr.it](mailto:elettra.zadra@elettrapr.it) – 335 5929854  
Francesca Raimondi – [francesca.raimondi@elettrapr.it](mailto:francesca.raimondi@elettrapr.it) – 392 9469018

## **Biografie relatori**

**Francesco Riccardo Becheri** è Psicologo Psicoterapeuta, Professore a Contratto presso l'Università di Firenze ha fondato e diretto dal 2018 al 2023 il progetto di ricerca e sviluppo sulla Terapia Forestale di Pian dei Termini sulla montagna pistoiese. Il lavoro svolto all'interno del demanio del Patrimonio Agricolo Forestale della Regione Toscana ha visto fin dal principio una proficua collaborazione con il Cnr (Istituto per la Bioeconomia di Sesto Fiorentino), il Dipartimento di Neuroscienze, Psicologia, Area del Farmaco e Salute del Bambino (NEUROFARBA), e la Facoltà di Agraria (Dagri) dell'Università di Firenze. Nel corso di questi anni l'attenzione verso il progetto si è estesa fino ad esitare in un accordo di collaborazione nazionale (2022) per la caratterizzazione e qualificazione scientifica delle aree verdi quali fattori di prevenzione e promozione della salute, incluso lo sviluppo di Stazioni di Terapia Forestale sul territorio italiano, con diverse istituzioni<sup>1</sup>. È stato referente scientifico per la Terapia Forestale del Club Alpino Italiano (Comitato scientifico centrale e Commissione centrale medica) coordinando il gruppo degli psicologi italiani con i quali è stato condotto lo studio più esteso sul tema coinvolgendo più di 1000 soggetti su oltre 40 siti forestali in tutta Italia (2020-2022). Parallelamente è stata avviata una partnership internazionale con il Prof. Qing Li, Immunologo della Nippon Medical School, "padre" della medicina forestale nonché presidente della società giapponese di medicina forestale con il quale ha avviato un'attività di ricerca e pubblicazioni congiunte. Nel 2022 su invito della Fao e del Korea Forest Service è stato invitato al XV World Forestry Congress di Seoul come unico rappresentante italiano sul tema Forests for human health.

**Elena Barbierato**, laureata in Pianificazione e Progettazione della Città e del Territorio presso l'Università degli Studi di Firenze, ha sviluppato un forte interesse per come le persone percepiscono e interagiscono con gli spazi urbani e naturali. Ha poi conseguito un Dottorato di Ricerca alla Scuola di Agraria di Firenze, studiando le preferenze e le risposte fisiologiche dei consumatori ai prodotti e paesaggi vitivinicoli. Attualmente, come Assegnista di Ricerca, studia gli effetti delle foreste sulla salute umana utilizzando la spettroscopia funzionale nel vicino infrarosso (fNIRS) per monitorare l'ossigenazione cerebrale. Il suo obiettivo è individuare le caratteristiche forestali che promuovono il benessere, contribuendo a sviluppare strategie di pianificazione più efficaci.

**Viola Benedetti**, Dottoressa di Ricerca in Neuroscienze, è attualmente assegnista di ricerca presso il Dipartimento NEUROFARBA dell'Università di Firenze, dove insegna discipline psicologiche come professoressa a contratto. Fa parte del laboratorio di Psicofisiologia Cognitiva di Firenze e ha svolto periodi di ricerca presso l'Università di Friburgo (Svizzera) e il Centro di Neuroscienze Cognitive di Turku (Finlandia). I suoi interessi scientifici riguardano il controllo cognitivo dell'azione e i relativi substrati neurali, indagati tramite tecniche come l'elettroencefalografia. In particolare, i suoi studi si concentrano su come i fattori esterni influenzano il controllo inibitorio dell'azione.

---

<sup>1</sup> Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali - Mipaaf, Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria (CREA), Consiglio Nazionale delle Ricerche- Istituto per la BioEconomia (IBE-CNR), Club Alpino Italiano (CAI), Centro di Riferimento Regionale in Fitoterapia (CERFIT) - Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi di Firenze, Università degli Studi di Firenze-Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agrarie, Alimentari, Ambientali e Forestali (DAGRI), Università degli Studi di Padova - Dipartimento Territorio e Sistemi Agro-Forestali (TESAF), Scuola di Psicoterapia Cognitiva – SPC Srl, Istituto Superiore di Sanità - Centro di riferimento per le Scienze comportamentali e la Salute mentale (SCIC), Università degli Studi di Firenze - Dipartimento di Neuroscienze, Psicologia, Area del Farmaco e Salute del Bambino (NEUROFARBA), Sapienza Università di Roma (Dipartimento Biologia Ambientale, Orto Botanico), Sito sperimentale per lo sviluppo e la ricerca sulla Terapia Forestale presso il Podere Pian dei Termini (PT).