

## **Foreste che curano nella Montagna fiorentina: al via il progetto FOR.SA**

Quattro percorsi di terapia forestale, validati dal CNR, saranno allestiti a San Godenzo, Londa, Reggello e Rufina, tra i boschi della “Foresta Modello”:  
un’opportunità per i fruitori e per il territorio

*FOR.SA, acronimo di “foreste e salute” è un nuovo progetto, capitanato dalla Foresta Modello delle Montagne Fiorentine e finanziato dal Programma di Sviluppo Rurale della Regione Toscana, che ha l’obiettivo di valorizzare i territori montani di Valdisevie e Valdarno fornendo luoghi idonei alle pratiche di “terapia forestale”. L’uso terapeutico della foresta è una disciplina in rapida espansione in tutto il mondo, che da pochi anni è stata studiata, con risultati positivi, dal Consiglio Nazionale delle Ricerche e dal Club Alpino Italiano. Sarà proprio il CNR, insieme alle comunità locali, a progettare i percorsi che saranno realizzati nella Montagna fiorentina: veri e propri luoghi di cura in grado, al tempo stesso, anche di rilanciare l’economia locale. Dal 27 febbraio al 7 marzo, nei quattro comuni coinvolti, si terrà la presentazione pubblica del progetto e degli itinerari.*

Da pochi mesi, uno studio scientifico pubblicato sulla prestigiosa rivista *International Journal of Environmental Research and Public Health*, a cura di ricercatori italiani, ha **dimostrato per la prima volta l’effetto specifico e significativo sull’ansia degli oli essenziali emessi dalle piante in ambienti forestali**. Si è trattato di una scoperta importante, che tuttavia ha confermato una percezione assai comune: chi frequenta il bosco e ama gli spazi verdi conosce bene quelle sensazioni che si provano dopo una giornata tra gli alberi. Le foreste, è indubbio, ci fanno “stare bene”. Lo fanno sia attraverso sostanze chimiche, sia attraverso un’atmosfera che ci aiuta a rilassarci e a connetterci con l’ambiente circostante. Questa caratteristica è conosciuta e utilizzata da tempo in Giappone, dove i **“bagni di foresta” (“Shinrin-yoku” in lingua giapponese) sono oggi parte integrante dei programmi sanitari: un tema molto attuale e dibattuto anche in Italia**. Negli ultimi anni, infatti, questa sensibilità si è fatta strada anche nel nostro Paese, dove si sono moltiplicate iniziative di “forest bathing” e “terapia forestale” capaci di richiamare tantissime persone, anche di categorie vulnerabili, che hanno trovato beneficio da queste esperienze.

**La Montagna fiorentina, grazie al progetto FOR.SA, si farà pioniera di questa nuova opportunità attraverso ben quattro itinerari**, che saranno realizzati a San Godenzo (Castagno D’Andrea, in Località Borbotto), Londa (nei pressi del Passo Croce a Mori), Reggello (tra i “Giganti di Vallombrosa”, gli abeti americani che formano il bosco più alto d’Italia) e Rufina (in località Moscia).

*“Tornare al bosco è essenziale per tanti motivi”, spiega **Stefano Berti, Presidente della Foresta Modello delle Montagne Fiorentine**, “lo è indubbiamente anche per curarci, per prevenire malattie, per ridurre lo stress e l’ansia, per trovare ispirazione, per ritrovare una parte di noi stessi che si sta perdendo tra asfalto e cemento. Valorizzare queste pratiche e, con esse, i territori forestali e montani, è possibile pur mantenendo tutte le altre funzioni del bosco, a patto di individuare con attenzione le aree idonee, progettando i percorsi e la loro manutenzione attraverso una specifica gestione forestale. Perché è nei boschi gestiti, non in quelli in stato di abbandono, che queste attività possono essere svolte al meglio e, considerando quanto può essere attivato a*

*supporto, possono rappresentare anche un utile strumento a disposizione per la rigenerazione delle comunità”.*

## **Gli eventi sul territorio**

Gli **eventi di presentazione del Progetto FOR.SA** e degli itinerari di terapia forestale saranno quattro e si terranno nei comuni coinvolti:

- a **Rufina** il 27/02/2024, alle ore 20:45, presso Villa Poggio Reale;
- a **Reggello** il 28/02/2024, alle ore 21:00, presso la Sala multimediale della biblioteca comunale;
- a **Londa** il 06/03/2024, alle ore 20:30, presso la Sala polivalente;
- a **San Godenzo** il 07/03/2024, alle ore 20:45, presso il Circolo Parrocchiale.

Qui il link per registrarsi agli eventi su Eventbrite: [https://bit.ly/FORSA\\_Eventi\\_di\\_lancio](https://bit.ly/FORSA_Eventi_di_lancio)

## **Referente stampa per il progetto FOR.SA**

**Matteo Mazzoni** - Foresta Modello Montagne Fiorentine  
[progettazione@forestamodellomontagnefiorentine.org](mailto:progettazione@forestamodellomontagnefiorentine.org)  
+39 3806557163

*Si allegano immagini utilizzabili a mezzo stampa*

*Progetto di Comunità For.Sa. - Bando Azione Specifica LEADER 19.2 Progetti di Rigenerazione delle Comunità GAL Start - PSR 2014-2022*