

Comunicato stampa

29/08/2025

Sporočilo za javnost

29/ 08/2025



COMUNICATO STAMPA DEL 29/08/2025

Fare delle Prealpi Giulie, da Resia alle Valli del Natisone, la capitale italiana dello "Shinrin-yoku", la disciplina nata in Giappone negli anni '80 che, supportata da studi scientifici, costituisce la base per delle vere e proprie terapie mediche forestali: lo prevede il progetto Interreg Italia-Slovenia "Itinerant", nella parte di competenza dell'Istituto per la Cultura Slovena di San Pietro al Natisone, cui è affidato un budget di 157 mila euro (sugli 1,3 milioni complessivi di valore del progetto). Con una parte di questi verrà analizzata la qualità degli aerosol generati dalle foreste ai fini dell'individuazione dei sentieri con le maggiori potenzialità.

Se n'è parlato venerdì 29 agosto a San Pietro al Natisone, con l'intervento di qualificati specialisti della materia a livello internazionale, davanti ad un folto e qualificato pubblico. Dopo il saluto della vicepresidente dell'Isk, Živa Gruden, e l'inquadramento generale del progetto da parte di Stefano Santi, direttore del Parco naturale delle Prealpi Giulie, ente capofila di "Itinerant", a delineare i vantaggi della terapia forestale per la salute umana è stato il dott. Stefano Qualizza, medico di medicina generale nelle Valli del Natisone, socio fondatore nel marzo 2024, insieme a Maurizio Droli e Danila Petricig della cooperativa "Eco&Salute", volta a sostenere le potenzialità della terapia forestale, formare operatori qualificati, promuovere iniziative di sviluppo turistico.

Una semplice passeggiata nella foresta ha di certo effetti benefici (senso di serenità, protezione, riconoscenza verso il creato...), ma per parlare di "terapia forestale" – ha sottolineato il dott. Qualizza – "occorre che l'esperienza sia fatta su

SPOROČILO ZA JAVNOST Z DNE 29/08/2025

Možnost, da Julijske Predalpe od Rezije do Nadiških dolin postanejo prestolnica discipline "Shinrin-yoku", ki je nastala na Japonskem v 80. letih in je na osnovi znanstvenih študij postala osnova za gozdne terapije: to je namen dela projekta Interreg Italija-Slovenija "Itinerant", ki ga izvaja Inštitut za slovensko kulturo iz Špetra in ki ima za to na razpolago prispevek 157.000 evrov (od skupnih 1.300.000 za celoten projekt). Del teh sredstev bo uporabljen za analizo aerosolov, ki jih ustvarja gozd, z namenom, da se ugotovijo najustreznejše poti.

O tem je tekla beseda na srečanju v Špetru, ki so se ga v petek, 29. Avgusta, udeležili mednarodno priznani specialisti in ki mu je prisostvovalo številno občinstvo. Po pozdravu podpredsednice Inštituta Žive Gruden in splošni predstavitvi projekta, ki ga je podal Stefano Santi, direktor nosilca projekta "Itinerant", Naravnega parka Julijskih Predalp, je spregovoril zdravnik dr. Stefano Qualizza, ki je skupaj z Mauriziom Droljem in Danilo Petricig ustanovni član zadruge "Eco&Salute", ki spodbuja dejavnost gozdne terapije, skrbi za izobraževanje operaterjev in tako prispeva tudi k turističnemu razvoju.

Preprost sprehod po gozdu je zagotovo koristen (vedrost, zaščita, hvaležnost do narave), toda o "gozdni terapiji" lahko govorimo le na certificiranih območjih, kjer je izpričana prisotnost Terpenov, snovi, ki jih nekatera drevesa izločajo v določenih

sentieri certificati, dove sia stata accertata la presenza dei Terpeni, sostanze benefiche emesse da certe tipologie di alberi in determinati momenti della giornata. Va inoltre esclusa la presenza di sostanze inquinanti nell'aria e studiate le caratteristiche climatiche e dei venti, che devono essere tali da garantire la permanenza dei terpeni il più a lungo possibile nell'aria. Successivamente deve essere svolto uno studio scientifico che verifica gli effetti reali, non solo potenziali, sulle persone. I vantaggi della terapia forestale sono molteplici: dalla riduzione dello stress psico-fisico alla riduzione della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, dal miglioramento di patologie respiratorie croniche come l'asma e la Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) ad effetti benefici sul metabolismo utili in caso di diabete, obesità e sindrome metabolica. Inoltre gli studi certificano l'aumento delle difese immunitarie da infezioni e tumori".

"La terapia forestale può essere di grande aiuto al sistema sanitario – ha evidenziato Maurizio Droli, coordinatore della Stazione di Terapia Forestale Friuli Venezia Giulia. In regione, per esempio, abbiamo 75 mila persone con asma, che generano circa 50 milioni di costi diretti l'anno per la sanità regionale. La terapia forestale può ridurre frequenza, durata, intensità delle crisi d'asma migliorare la qualità della vita dei pazienti e aumentare l'efficacia delle terapie farmacologiche di base".

Le Valli del Natisone, del Torre e di Resia sono un ambito privilegiato perché "qui c'è una concentrazione di alberi che è di gran lunga superiore al Tarvisiano, alla Carnia e alla Montagna pordenonese". Fondamentale è anche la formazione di Operatrici e Operatori di Bagni di Foresta qualificati: "La foresta inspira assorbendo

trenutkih dneva, je podčrtal dr. Qualizza. Treba je tudi ugotoviti, da v okolju ni onesnaženja, proučiti klimatske razmere in vetrove, kar zagotavlja, da terpeni ostajajo v ozračju čim dlje. Nato je potrebno ugotoviti resnični učinek na ljudi. Prednosti gozdne terapije so številne: od zmanjšanja psiho-fizičnega stresa do znižanja krvnega pritiska in srčnega utripa, od izboljšanja kronični dihalnih bolezni, kot so naduha in Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB), do blagodejnih učinkov na metabolizem pri sladkorni bolezni, debelosti in motnjah v metabolizmu. Študije tudi potrjujejo porast imunske odpornosti glede na infekcije in rakaste tvorbe.

Gozdna terapija je lahko v veliko pomoč zdravstvenemu sistemu, je opozoril Maurizio Droli, koordinator Postaje za gozdno terapijo v deželi Furlaniji - Julijski krajini. V deželi je na primer 75.000 astmatikov, ki deželno zdravstvo stanejo okrog 50.000.000 letno. Gozdna terapija lahko zmanjša pogostnost in trajanje kriz, izboljša kakovost življenja bolnikov in okrepi učinkovitost farmakoloških terapij.

Nadiške doline, tersko območje in Rezija so območje, kjer je "koncentracija dreves večja kot na Trbiškem, v Karniji in na pordenonskih gorskih območjih". Temeljnega pomena je tudi priprava vodnic in vodnikov gozdnih kopeli. "Gozd vpija ogljikov dioksid in oddaja kisik skupaj z aerosolom, pri čemer so razlike med kraji, sezonami, vremeni in drugimi

anidride carbonica ed espira contemporaneamente emettendo ossigeno e aerosol seguendo un andamento “a campana” che varia di luogo in luogo, nelle stagioni, in base al meteo e in base a molti altri fattori. Conoscere questi dati è uno degli elementi di forza degli Operatori e uno dei diversi obiettivi del progetto Interreg. Puntiamo ad attivare minimo un sentiero di terapia forestale in Val Resia, uno nelle valli del Torre e altri due nelle valli del Natisone, che si andranno ad aggiungere al sentiero della cascata di Kot che è stato il primo certificato da uno studio su persone in Italia nel 2017”.

Molto interessante l'intervento del prof. Yasuo Ohe, docente dell'Università di Agricoltura di Tokyo, e autore di uno degli studi interdisciplinari più citati in ambito internazionale. “Dopo decenni di sperimentazioni in Giappone possiamo dire che oggi il maggiore ostacolo allo sviluppo della terapia forestale non è sul piano medico, sul quale disponiamo di numerosi studi a supporto – ha evidenziato il prof. Ohe - ma la carenza di studi di management e di organizzazione per sviluppare l'aspetto sanitario, economico e turistico. In Giappone, delle località che hanno puntato sulla terapia forestale, poche riescono ad avere buone performance economiche. Si evidenzia particolarmente come elemento decisivo di successo sia la coesistenza di altri elementi di attrattività turistica che entrano in una positiva sinergia con l'offerta di terapia forestale”.

Una convinzione confermata dalla prof.ssa Lorena Bašan, docente dell'Università di Rijeka, che segue direttamente le sperimentazioni in atto nel Parco naturale di Učka in Istria e monitora le esperienze in atto nell'intera Croazia: “L'elemento vincente è la sinergia con altre attrattive turistiche, come il turismo balneare in Istria e quello termale presso le terme di Tuhelj e di

fattorji. Poznavanje teh elementov s strani vodnikov je pomembno in predstavlja enega od ciljev projekta. Želimo vzpostaviti vsaj eno stezo za gozdno terapijo v Reziji, eno v Terski dolini in še dve v Nediških dolinah, kjer je steza slapa Kot bila kot prva v Italiji študijsko certificirana leta 2017.

Posebno zanimiv prispevek je podal prof. Yasuo Ohe, profesor na Kmetijski univerzi v Tokiu in avtor ene izmed mednarodno najbolj citiranih interdisciplinarnih študij. “Po desetletjih eksperimentiranja na Japonskem lahko danes ugotovimo, da razvoj gozdne terapije nima zaprek na medicinskem področju, kjer ga podpirajo številne študije, ampak na področju managementa in organizacije z vidika zdravstva, gospodarstva in turizma, kjer študij primanjkuje. Med kraji, ki so na Japonskem uvedli gozdno terapijo, je malo takih, kjer je to gospodarsko rentabilno. Predvsem se kaže, da je odločilnega pomena prisotnost drugih za turizem privlačnih elementov, ki podpirajo ponudbo gozdne terapije.

To je potrdila tudi prof. Lorena Bašan z univerze na Reki, ki neposredno vodi eksperimentiranje v Naravnem parku Učka v Istri in sledi izkustvom drugod na Hrvaškem. “Pomembna je sinergija z drugimi turističnimi atrakcijami, kot je kopališki turizem v Istri ali bližina term v Tuhlju in Varaždinu.” V tem smislu je bila res daljnovidna odločitev projekta “Itinerant”, da se vključi operativni odsek

Varaždin». Lungimirante, in questo senso, la scelta del progetto »Itinerant« di coinvolgere Dmo Benečija, braccio operativo in campo turistico dell'Istituto per la Cultura slovena, le cui finalità sono state illustrate dal responsabile Sandro Quaglia.

L'esperta slovena Darija Cvikl ha ricordato come, già 150 anni fa, sulle rive del Lago di Bled il medico svizzero Arnold Rikli praticava, con una intuizione profetica dettata dall'esperienza, una forma» ante litteram «di terapia forestale, unita alla elioterapia e alla idroterapia.» In Slovenia la terapia forestale ha già fatto passi da gigante e viene promossa ormai anche da colossi del turismo, come le Terme Olimia – ha evidenziato Cvikl -. Abbiamo già 52 sentieri di terapia forestale certificati nel paese ed è attiva una Associazione medica dei terapisti forestali che dialoga direttamente col Ministero della Sanità. Attualmente in nessun Paese del mondo la terapia forestale può essere prescritta tra le prestazioni del sistema sanitario pubblico. Il cammino sarà lungo, perché occorrono degli studi clinici molto vasti svolti all'interno degli ospedali pubblici, ma le premesse scientifiche ci sono e il cammino è tracciato. «

Inštituta za slovensko kulturo DMO Benečija, katerega cilje in delovanje je prikazal Sandro Quaglia.

Strokovnjakinja iz Slovenije Darija Cvikl se je spomnila, da je že pred 150 leti na bregovih Blejskega jezera švicarski zdravnik Arnold Rikli izvajal neke vrste gozdno terapijo» ante litteram «, povezano s helioterapijo in idroterapijo. "V Sloveniji je gozdna terapija močno napredovala, promovirajo jo tudi velika turistična podjetja, kot na pr. Terme Olimia. V državi je že 52 certificiranih stez za gozdno terapijo, aktivno je Slovensko združenje za gozdno terapijo, ki neposredno sodeluje z ministrstvom za zdravstvo. Danes kot danes nikjer po svetu ni mogoče gozdne terapije predpisati v sklopu javnega zdravstvenega sistema. Pot bo še dolga, potrebne so zelo široke klinične študije znotraj javnih zdravstvenih domov, toda znanstvene osnove so in pot je načrtana.

Per ulteriori informazioni:

<https://www.ita-slo.eu/it/itinerant>

Il Programma Interreg VI-A Italia-Slovenia 2021-2027 è un programma di cooperazione transfrontaliera europea. Attraverso il finanziamento di progetti di cooperazione tra partner italiani e sloveni, il Programma arricchisce il territorio transfrontaliero con azioni e investimenti congiunti per migliorare la qualità della vita della popolazione, tutelando e promuovendo anche il patrimonio culturale e naturale. Maggiori informazioni: www.ita-slo.eu.

Za več informacij:

<https://www.ita-slo.eu/sl/itinerant>

Program Interreg VI-A Italija-Slovenija 2021-2027 je program evropskega čezmejnega sodelovanja. S financiranjem projektov sodelovanja med italijanskimi in slovenskimi partnerji Program obogati čezmejno območje s skupnimi aktivnostmi in finančnimi sredstvi za izboljšanje kakovosti življenja prebivalstva, pri čemer varuje in spodbuja tudi naravno in kulturno dediščino. Več informacij: www.ita-slo.eu.

www.ita-slo.eu/ITINERANT

Partner di progetto/Projektni partnerji:

ITINERANT	
Per una migliore qualità della vita Nell'area della biosfera delle alpi giulie Attraverso il turismo sostenibile <i>S trajnostnim turizmom do boljše Kakovosti življenja na biosfernem Območju julijske alpe</i>	
Durata del progetto Trajanje projekta:	01/07/2025 - 31/12/2027
Budget totale Celotni znesek:	€ 1.375.000,00
Fondo europeo di sviluppo regionale (FESR) Evropski sklad za regionalni razvoj (ESRR):	€ 607.101,67

