

[ EDITORIALE ]

# Shinrin-yoku

di **Luciana Indinnimeo**  
direzione.areapediatrica@sip.it

“Immergersi nei boschi” è il metodo giapponese di coltivare la felicità e il benessere. Ma è anche un richiamo, per l’Occidente, a ricercare stili di vita sani e salutarì e limitare le cattive abitudini.

“**S**HINRIN-YOKU” VUOL DIRE in giapponese “immergersi nei boschi”. È un termine che ho imparato leggendo un libro del professore Qing Li, immunologo, fondatore e presidente della Società Giapponese per la Medicina Forestale, il quale da quasi trenta anni si occupa di “shinrin-yoku” e dei suoi benefici. Ho anche imparato ad apprezzare questo termine contemplando i ciliegi in fiore e ascoltando il fruscio del vento nella foresta di bambù di Sagano (Kyoto), durante il mio lungo viaggio in Giappone nella scorsa primavera.

Lo “shinrin-yoku” può essere definito come uno dei metodi giapponesi per coltivare la felicità e vivere più a lungo e meglio attraverso una profonda immersione nella Natura. Non è una forma di esercizio fisico e non è una semplice passeggiata, come sostiene il professore Qing Li. È un’esperienza codificata di sollecitazione dei cinque sensi per educarsi all’ascolto dei suoni di un bosco, alla capacità di respirarne i profumi, di osservare la luce e le sfumature dei colori, alla sensibilità nello stabilire un contatto con le piante e con la terra. Le foreste rivestono il 31% delle terre emerse, contengono l’80% della biodiversità terrestre del pianeta e ospitano 60.000 specie diverse di alberi.



Perché è importante “immergersi nei boschi”? Secondo i dati del Dipartimento della Popolazione dell’ONU, la popolazione urbana del pianeta è aumentata da 746 milioni nel 1950 a 3,9 miliardi nel 2014. Entro il 2050 la popolazione mondiale dovrebbe raggiungere i 9 miliardi, il 75% di essa vivrà in agglomerati urbani. Le città sono luoghi meravigliosi, ricchi di stimoli, di innovazioni e di energia, ma è innegabile che sono anche fonte di stress.

È inoltre da aggiungere che viviamo sempre più in ambienti chiusi. L’Agenzia americana per la Protezione dell’Ambiente riporta che oggi l’americano medio trascorre al chiuso più del 90% del proprio tempo, e gli europei non se la cavano meglio restando in ambienti chiusi per oltre l’85% del loro tempo. In Occidente trascorriamo anche otto ore davanti a dispositivi elettronici di vario tipo, più del tempo che la maggior parte di noi dedica al sonno. A questo proposito, già nel 1984 fu coniata la

parola “tecnostress” per descrivere i comportamenti poco salutarì legati alle nuove tecnologie. L’utilizzo compulsivo delle tecnologie informatico-comunicative è dimostrato essere fonte di “tecnostress”.

La Società Italiana di Pediatria è molto attenta a questi problemi che rappresentano vere dipendenze in particolare nell’adolescenza, e recentemente ha divulgato raccomandazioni sull’uso dei media in questa fascia di età.

L’OMS definisce lo stress come l’epidemia del Ventunesimo secolo. Trovare nuovi modi per tenerlo sotto controllo sarà la sfida più importante per la sanità del futuro, per il benessere delle nostre comunità, in famiglia come negli ambienti di lavoro.

Il contatto con la natura, o meglio “immergersi nella natura” come sostiene il professore Qing Li, ha un ruolo importante per il nostro benessere, almeno quanto l’attività fisica regolare e una dieta sana.

Le Nazioni Unite hanno proclamato il 2011 anno internazionale delle foreste e nel 2012 hanno dichiarato il 21 marzo “Giornata Internazionale delle Foreste”, per coinvolgere i popoli in attività dedicate a tali aree e per diffondere la consapevolezza della loro importanza per e nella nostra vita, oggi e per le generazioni future ■