

a cura di
**Alessandra Landi,
Sandra Notaro,
Sandro Sacchelli**

Foreste e benessere

Evidenze scientifiche
e potenzialità
per lo sviluppo territoriale



OPEN ACCESS

SOCIOLOGIA DEL TERRITORIO

FrancoAngeli

Sociologia del territorio

Collana diretta da Marco Castrignanò

Comitato scientifico: Giandomenico Amendola, Maurizio Bergamaschi, Paola Bonora, Ada Cavazzani, Pier Luigi Cervellati, Matteo Colleoni, Alberto Gasparini, Nancy Holman, Richard Ingersoll, Jean François Laé, Alessandra Landi, Ezio Marra, Antonietta Mazzette, Alfredo Mela, Fiammetta Mignella Calvosa, Harvey L. Molotch, Giampaolo Nuvolati, Fortunata Piselli, Asterio Savelli, Mario L. Small, Simona Totaforti, Francesca Zajczyk.

Comitato editoriale: Mattia Fiore, Maria Grazia Montesano, Tommaso Rimondi.

La collana *Sociologia del territorio* (già collana *Sociologia urbana e rurale*, fondata da Paolo Guidicini nel 1976), attraverso la pubblicazione di studi e ricerche, si propone come luogo di confronto fra studiosi, operatori ed esperti interessati al rapporto che l'uomo intrattiene con il territorio.

La collana si articola in tre sezioni:

- 1) Città e territorio
- 2) Ambiente, migrazioni e sviluppo rurale
- 3) Turismo e loisir

Le trasformazioni del mondo urbano e di quello rurale, le nuove forme dello sviluppo, i fenomeni di impoverimento ed esclusione sociale, i problemi del governo urbano, i movimenti migratori su scala locale e globale, le tematiche ambientali, il turismo e il tempo libero sono solo alcuni degli ambiti di ricerca che la collana intende promuovere attraverso la pubblicazione di monografie e volumi collettanei.

La collana *Sociologia del territorio* si propone di contribuire alla riflessione intorno alle forme contemporanee del territorio su scala locale, nazionale e internazionale.

Sulla base della loro rilevanza all'interno del dibattito scientifico ed accademico, tutte le proposte di pubblicazione vengono sottoposte alla procedura del referaggio (*peer review*), fondata su una valutazione che viene espressa sempre e per ogni lavoro da parte di due referee anonimi, selezionati fra docenti universitari e/o esperti dell'argomento.

SOCIOLOGIA DEL TERRITORIO





Il presente volume è pubblicato in open access, ossia il file dell'intero lavoro è liberamente scaricabile dalla piattaforma **FrancoAngeli Open Access** (<http://bit.ly/francoangeli-oa>).

FrancoAngeli Open Access è la piattaforma per pubblicare articoli e monografie, rispettando gli standard etici e qualitativi e la messa a disposizione dei contenuti ad accesso aperto. Oltre a garantire il deposito nei maggiori archivi e repository internazionali OA, la sua integrazione con tutto il ricco catalogo di riviste e collane FrancoAngeli massimizza la visibilità, favorisce facilità di ricerca per l'utente e possibilità di impatto per l'autore.

Per saperne di più: [Pubblica con noi](#)

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "[Informatemi](#)" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

a cura di
**Alessandra Landi,
Sandra Notaro,
Sandro Sacchelli**

Foreste e benessere

Evidenze scientifiche
e potenzialità
per lo sviluppo territoriale



SOCIOLOGIA DEL TERRITORIO

OPEN ACCESS

FrancoAngeli

Alessandra Landi, Sandra Notaro, Sandro Sacchelli, *Foreste e benessere.
Evidenze scientifiche e potenzialità per lo sviluppo territoriale*
Milano: FrancoAngeli, 2026
Isbn ebook: 9788835192640
Isbn cartaceo: 9788835185567

La versione digitale del volume è pubblicata in Open Access sul sito www.francoangeli.it.

Copyright © 2026 Alessandra Landi. Pubblicato da FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italia, con il contributo del Dipartimento di Sociologia e Diritto dell'economia dell'Università di Bologna.

Pubblicato con licenza *Creative Commons*
Attribuzione-Non Commerciale-Non opere derivate 4.0 Internazionale
(CC BY 4.0).

Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni
della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito*
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

Gli eventuali link attivi e QR code inseriti nel volume sono forniti dall'autore.
L'editore non si assume alcuna responsabilità sui link attivi e QR code ivi contenuti
che rimandano a siti non appartenenti a FrancoAngeli.

Indice

Introduzione, di *Sandro Sacchelli* pag. 9

Le pratiche forestali per il miglioramento del benessere individuale, di *Sandro Sacchelli, Sofia Baldessari, Elena Barbierato, Francesco Becheri, Iacopo Bernetti, Arianna Cerutti, Gioele Gavazzi, Guido Martini, Sandra Notaro, Stefano Orsolini, Alessandro Paletto, Righi Stefania, Alessandra Landi, Beatrice Ruggieri, Tommaso Rimondi* » 13

1. Analisi di letteratura » 13

2. Le caratteristiche forestali e il loro impatto sul benessere psico-fisico » 16

2.1. Inquadramento generale » 16

2.2. Materiali e metodi » 18

2.3. Risultati » 24

3. Analisi di idoneità di aree boscate per le pratiche forestali legate al benessere umano: un modello GIS » 27

3.1. Inquadramento » 27

3.2. Metodologia » 28

3.3. Risultati » 31

4. Discussione » 33

Prospettive e opinioni dei portatori d'interesse sulle attività di forest bathing in Italia, di *Sofia Baldessari, Alessandro Paletto, Sandro Sacchelli* » 41

1. Introduzione » 41

2. Materiali e metodi » 43

3. I risultati dello studio » 50

4. Fattore 1: Approccio medico-scientifico	pag. 51
5. Fattore 2: Approccio gestionale	» 52
6. Fattore 3: Approccio naturalistico	» 54
7. Fattore 4: Approccio socio-economico	» 55
8. Conclusioni	» 57

Riconnettersi con la natura: i benefici psicologici e rigeneranti dello Shinrin-yoku, di *Sandra Notaro, Arianna Cerutti, Alessandro Paletto, Gianluca Grilli, Diana Tedoldi, Sandro Sacchelli*

	» 63
1. Introduzione	» 63
1.1. Shirin-yoku: origini e definizione	» 63
1.2. Shirin-yoku: il ruolo della guida	» 63
1.3. Shirin-yoku: connessione e benessere	» 64
1.4. Shirin-yoku: impatti su mente e corpo	» 64
2. Materiali e metodi	» 65
2.1. Il sito: Parco del Respiro, Fai della Paganella	» 65
2.2. Procedura	» 66
2.3. Descrizione dell'attività all'interno della foresta	» 67
2.4. Misure	» 68
2.5. Partecipanti	» 70
2.6. Analisi dei dati	» 70
3. Risultati	» 71
3.1. Rapporto iniziale con la natura	» 71
3.2. Effetti rigenerativi	» 72
3.3. Effetti sulla connessione con la natura	» 72
4. Discussione	» 73
5. Considerazioni finali	» 74

Servizi ecosistemici forestali socio-culturali: uno studio esplorativo delle potenzialità e dei limiti dello sviluppo di percorsi di terapia forestale in Val di Rabbi, di *Marco Castrignanò, Alessandra Landi, Beatrice Ruggieri*

	» 78
1. Introduzione	» 78
2. Servizi ecosistemici forestali: una panoramica qualitativa	» 79
3. Obiettivi, metodologia e caso di studio	» 82

3.1. Area di studio	pag. 83
3.2. Studio preliminare	» 85
3.3. Studio esplorativo tramite il focus group	» 86
3.4. Organizzazione e svolgimento del focus group	» 87
4. Analisi	» 89
5. Tra cura e cambiamento: il ruolo dei bagni di foresta e della terapia forestale nel futuro delle aree montane	» 92
Ringraziamenti	» 97



Il volume documenta i risultati del progetto FOR.WELL (*The role of forests for wellbeing improvement: advances from psycho-physiological analysis and technologies*), finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca con fondi NextGenerationEU (PRIN2022). Basato sul lavoro dell'équipe transdisciplinare del progetto, il libro esplora come le aree boschive contribuiscano al benessere psicofisico e alle opportunità socio-economiche dei territori e delle comunità locali, con particolare riguardo alle aree interne e marginali.

Attraverso indagini empiriche e analisi in campo e di laboratorio sviluppate con l'ausilio di tecnologie innovative, il testo descrive i principali meccanismi mediante i quali il contatto con la foresta favorisce salute e qualità della vita: riduzione di rumore e inquinamento, recupero dallo stress, potenziamento immunitario, incentivo all'attività fisica e promozione delle relazioni sociali. Vengono inoltre esaminate le specifiche caratteristiche forestali che influenzano questi effetti; sulla base di tali evidenze è stato realizzato un modello spaziale per individuare aree idonee allo sviluppo di attività di benessere in foresta. I contributi dedicati alle prospettive degli stakeholders sul forest bathing, all'applicazione dello *Shinrin yoku* nelle Alpi e a un caso di studio in Val di Rabbi offrono esempi concreti e riflessioni sul ruolo delle foreste nello sviluppo territoriale. Il volume fornisce strumenti operativi per ricercatori, gestori forestali, amministrazioni locali e operatori del benessere ambientale interessati a integrare salute pubblica, gestione sostenibile degli ecosistemi forestali e sviluppo territoriale.

Alessandra Landi è professoressa associata presso l'Università di Bologna. Svolge attività di ricerca sui temi della transizione socio-ecologica e sulla spazializzazione delle disuguaglianze connesse alle ecoinnovazioni, con particolare riferimento ai contesti urbani.

Sandra Notaro è professoressa ordinaria presso l'Università degli Studi di Trento. I suoi interessi di ricerca comprendono l'economia delle risorse e dell'ambiente, l'economia forestale e l'economia agraria e alimentare, con particolare attenzione alla valutazione dei beni non di mercato.

Sandro Sacchelli, dottore di ricerca in Economia, Pianificazione forestale e Scienze del Legno, è attualmente professore associato presso l'Università degli Studi di Firenze. La sua attività di studio e ricerca è incentrata sull'economia e l'estimo ambientale con particolare riguardo all'analisi spaziale dei servizi ecosistemici forestali.