

Alma Mater Studiorum Università di Bologna
Archivio istituzionale della ricerca

Servizi ecosistemici forestali socio-culturali: uno studio esplorativo delle potenzialità e dei limiti dello sviluppo di percorsi di terapia forestale in Val di Rabbi

This is the final peer-reviewed author's accepted manuscript (postprint) of the following publication:

Published Version:

Castrignano', M., Landi, A., Ruggieri, B. (2026). Servizi ecosistemici forestali socio-culturali: uno studio esplorativo delle potenzialità e dei limiti dello sviluppo di percorsi di terapia forestale in Val di Rabbi. Milano : FrancoAngeli.

Availability:

This version is available at: <https://hdl.handle.net/11585/1058910> since: 2026-04-16

Published:

DOI: <http://doi.org/>

Terms of use:

Some rights reserved. The terms and conditions for the reuse of this version of the manuscript are specified in the publishing policy. For all terms of use and more information see the publisher's website.

This item was downloaded from IRIS Università di Bologna (<https://cris.unibo.it/>).
When citing, please refer to the published version.

(Article begins on next page)

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.



SOCIOLOGIA DEL 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.



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-NC-ND 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-nc-nd/4.0/deed.it>

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

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

1. Introduzione

Nel dibattito scientifico internazionale, il concetto di Servizio Ecosistemico (SE) si è consolidato a partire dagli anni Novanta, raggiungendo l'Italia al culmine del suo successo in seguito alla pubblicazione del report *Ecosystems and human well-being* redatto dal Millennium Ecosystem Assessment (MEA) nel 2005. Secondo il documento, i servizi ecosistemici indicano caratteristiche, funzioni e processi ecosistemici che forniscono benefici al genere umano (MEA, 2005). Il rapporto del MEA è stato successivamente ampliato dal framework concettuale e analitico dell'*Intergovernmental Science-Policy platform on Biodiversity and Ecosystem Services* (IPBES) a partire dal 2015 (Díaz *et al.*, 2015). L'approfondimento su *Nature's Contributions to People* a cura dell'IPBES offre nuovi spunti per l'integrazione di ontologie ed epistemologie altre rispetto a quelle dominanti del Nord globale, costruendo uno spazio ibrido e transdisciplinare di discussione su cosa le società traggono dalla natura e co-producono con essa (si veda ad es. Capocefalo, 2023). Soprattutto, la pubblicazione sancisce l'inclusione della dimensione socio-culturale all'interno del quadro analitico dei servizi ecosistemici, fino ad allora trascurata soprattutto per l'impossibilità di essere misurata secondo criteri puramente quantitativi. Essendo influenzati da valori plurali, soggettivi e relazionali (Kenter, 2016), i servizi ecosistemici socio-culturali infatti vengono rilevati con fatica da analisi economiche costi-benefici, portando a una comprensione tuttora limitata del loro potenziale. Ciò è vero specialmente in Italia dove il discorso sui SE, riconosciuti dalla legge 221/2025, rimane confinato ad approcci in cui è ancora marginale il ruolo delle scienze umane e sociali (Capocefalo, 2023), portando a una sottovalutazione del «ruolo dei SE culturali nelle decisioni di uso del territorio» (Borghini *et al.*, 2021). Negli anni più recenti, soprattutto a seguito alla pandemia da Covid-19, si assiste una lenta ma progressiva inversione di tendenza anche nel nostro paese.

In questo contributo ci concentreremo sui servizi ecosistemici forestali, esplorando le molteplici ricadute territoriali dello sviluppo di attività di *forest care*, in particolare di *forest therapy* e *forest bathing*, in Val di Rabbi.

2. Servizi ecosistemici forestali: una panoramica qualitativa

Le foreste forniscono una molteplicità di servizi ecosistemici che contribuiscono al benessere umano e non-umano, in primis in qualità di preziose alleate nella lotta al cambiamento climatico di origine antropica e nella tutela della biodiversità. Negli ultimi anni, in un contesto caratterizzato da continue pressioni sull'uso del suolo¹, crescente urbanizzazione e degrado della natura, la domanda sociale di usi terapeutici e ricreativi basati sulle foreste è in aumento (Bell 2007; Riviuccio *et al.*, 2024; Winter *et al.*, 2019; Forest Europe, 2019), favorita anche da una crescita quantitativa e qualitativa delle evidenze scientifiche che ne dimostrano l'efficacia su più fronti e per diversi gruppi (Schuh, Immich, 2022; Secco *et al.*, 2024). In questo quadro l'Italia non fa eccezione. Come indicato dal MIPAAF (2020), infatti, anche nel nostro paese è in forte espansione la domanda di utilizzo del bosco

a fini culturali, educativi, paesaggistici, turistico-ricreativi, sportivi, terapeutici e di inclusione sociale. L'organizzazione dell'offerta di tali servizi non solo ha ricadute importanti nelle condizioni di welfare di molte categorie di persone, ma permette di creare micro-imprese e forme di occupazione qualificata in aree rurali (ivi, p. 12).

La percezione del settore forestale europeo come tradizionalmente statico – caratterizzato da una forza lavoro impegnata in attività convenzionali legate al legname, ad esempio – è smentita dai dati che lo ritraggono come interessato da profonde trasformazioni (ECE, FAO, 2018), tra cui troviamo le “pratiche forestali per il miglioramento del benessere umano” (PFMB), termine recentemente introdotto nella letteratura che si riferisce a tutte le attività svolte in ambienti forestali – inclusi bagni di foresta, terapia forestale e iniziative sociali all'aperto – che hanno come obiettivo il miglioramento

¹ Circoscrivendo il tema alla scala nazionale, il nuovo rapporto 2025 sul consumo di suolo (SNPA, 2025) illustra un preoccupante e costante incremento del consumo di suolo in Italia, con la conversione di zone naturali e agricole in superfici artificiali a una velocità superiore ai 2 metri quadrati al secondo. Tale incremento continua a danneggiare i servizi ecosistemici, in particolare la capacità del suolo di assorbire l'acqua (incrementando il rischio di eventi idrogeologici), di immagazzinare carbonio (peggiorando la crisi climatica), di produrre cibo (mettendo a rischio la sicurezza alimentare) e di supportare la biodiversità.

della salute e dello stato emotivo delle persone (vedi *infra*, Cap. 1) (Doimo *et al.*, 2020; Doimo, Masiero, Gatto, 2021).

Parallelamente, cresce l'interesse verso l'identificazione del loro potenziale socio-economico (Buckwitz, Djahangard, Yousefpour, 2025). Tuttavia, nonostante l'aumento delle ricerche in questo ambito, le valutazioni restano ancora limitate (de Groot *et al.*, 2012; Buckley *et al.*, 2019). Questa carenza, unita a una comprensione ancora parziale del legame tra terapia forestale, gestione delle foreste e politiche sanitarie, ostacola l'integrazione di tale pratica nei quadri normativi (Mann *et al.*, 2024), impedendone il pieno riconoscimento come prodotto forestale alternativo e come trattamento medico preventivo non farmacologico, attuabile attraverso sistemi strutturati di "prescrizioni verdi"² (Robinson *et al.*, 2020; Meneguzzo *et al.*, 2021) potenzialmente vantaggiose per i sistemi sanitari nazionali.

In Italia, sebbene vi siano diversi progetti e sperimentazioni in corso sul tema dei bagni di foresta e della terapia forestale, anche in ambito urbano, le attività sono piuttosto frammentarie e non godono di un riconoscimento pubblico ufficiale (Rivieccio, Romano, Orsini, 2024). Inoltre, nonostante la Strategia Forestale Nazionale (MIPAAF, 2022) riconosca l'importanza della terapia forestale tra i servizi socio-culturali, non vi è un quadro normativo di riferimento né standard pubblici comuni per la valutazione del sito o stazione di terapia forestale (la composizione vegetale della foresta, i livelli di accessibilità) (*infra*, Cap. 2), o per la formazione di figure mediche e staff tecnico specializzato in terapia forestale. Tutte le attività di terapia forestale in corso in Italia sono sorte a discrezione di associazioni private o nell'ambito di progetti di ricerca e si reggono su sistemi di certificazione basati sui concetti generici di "benessere forestale" o "foreste di benessere" (Grilli, Sacchelli, 2020; Borriello *et al.*, 2022).

Il vuoto normativo e la mancanza di certificazioni valide e ampiamente riconosciute hanno portato allo sviluppo di attività pseudo-terapeutiche, contribuendo alle difficoltà di validazione e riconoscimento del settore della terapia forestale e, in generale, della *forest care*. L'elaborazione di una regolamentazione e lo sviluppo di un quadro normativo che identifichi i siti di terapia forestale in Italia e rilasci la qualifica di idoneità per tutelare utenti e ambienti forestali sono le maggiori sfide per la formalizzazione di un settore in espansione (Rivieccio, Romano, Orsini, 2024; Rosa, Collado, 2019). Tale

² Le "prescrizioni verdi", ormai consolidate in molti paesi, sono trattamenti basati sulla natura, prescritti da un medico per migliorare la salute di un individuo e affrontare specifici bisogni di salute come malattie croniche, disturbi psicologici o stress. Il loro scopo è offrire un'alternativa o un complemento ai farmaci tradizionali, favorendo il benessere attraverso attività all'aperto come passeggiate in spazi verdi o soggiorni terapeutici in ambienti naturali (Van den Berg, 2017).

riconoscimento potrebbe rafforzare la competitività e la multifunzionalità di imprese e territori, principalmente zone montane o rurali ma anche contesti urbani e peri-urbani. Infatti, l'elaborazione di protocolli di terapia forestale scientificamente testati rappresenta un'importante opportunità imprenditoriale e occupazionale per il settore boschivo e forestale italiano. Nello specifico, lo sviluppo di nuove figure professionali che ricadono sotto l'etichetta di "lavori verdi" o *green jobs* risulta promettente per quella larga parte di territorio forestale italiano in fase di progressivo abbandono (UNECE, 2018; 2019; Doimo *et al.*, 2024). Strutturare i servizi e le attività di *forest care* può rappresentare un motore di sviluppo per nuove professioni, migliorando al contempo la tutela e la funzionalità delle infrastrutture verdi e dei servizi ecosistemici, materiali e immateriali. Come anticipato, una delle principali difficoltà sta nel calcolare i benefici economici su attività di tipo ricreativo che non hanno un prezzo di mercato. Un tentativo di analisi economica in Italia è stato portato avanti da Alessandro Paletto *et al.* (2024) in relazione alle attività di *forest bathing* presso il Parco del Respiro (Trentino-Alto Adige), tramite l'applicazione del Travel Cost Method (TCM). Questa metodologia di valutazione viene utilizzata per stimare il valore monetario di beni o servizi che non hanno un prezzo di mercato diretto, come le attività ricreative legate all'ambiente naturale. Alla base di tale metodo c'è l'idea che il valore di un sito ricreativo rifletta i costi sostenuti dai visitatori per accedervi³.

Da non sottovalutare, inoltre, anche la riduzione (indiretta) dei costi per la spesa sanitaria da parte del settore pubblico e dei singoli individui, un aspetto che incide sull'aumento della qualità della vita singola e collettiva.

Tale quadro configurerebbe una situazione economica detta *win-win*: «un'attività forestale a fini terapeutici può espandersi, creando occupazione e reddito locale, diversificando i servizi e redditi, valorizzando e favorendo la conservazione attiva di risorse naturali» (Pettenella, Doimo, 2022, p. 75). Per arrivare alla concretizzazione di questo scenario, l'intervento pubblico in termini politici ed economici e la collaborazione tra settori, istituzioni e soggetti pubblici e privati è fondamentale. In Italia, la strada appare ancora molto lunga, con sforzi insufficienti da parte delle istituzioni coinvolte e barriere strutturali legate a resistenze da parte del settore farmaceutico e di chi gestisce beni fondiari a valenza pubblica che nel corso del tempo

³ Il TCM permette di rivelare la domanda di un bene non di mercato (come i servizi e i beni ambientali) attraverso l'acquisto di beni di mercato (come i trasporti) necessari per godere del servizio in esame. La sua applicazione alle attività di *forest bathing* presso il Parco del Respiro ha rilevato un totale di 8.700 euro l'anno di surplus economico generato dalla partecipazione a tali attività.

sono stati interessati da usi alternativi di tipo privatistico. Nel nostro studio abbiamo coinvolto il territorio alpino della Val di Rabbi per comprendere quali interessi, potenzialità, narrazioni e limitazioni accompagnano il tema della *forest care*, della terapia forestale e di un suo possibile sviluppo locale. La valle oggetto del presente contributo è classificata come area interna nella cornice della Strategia Nazionale per le Aree Interne (SNAI). Se dal punto di vista demografico e socio-economico l'industrializzazione e l'urbanizzazione hanno contribuito allo svuotamento e alla marginalizzazione di enormi porzioni di territori montani, la Snai cerca di invertire tale rotta valorizzando proprio quello che la modernizzazione aveva trascurato: le risorse locali, i saperi tradizionali, il capitale territoriale spesso inutilizzato ma ricco di potenzialità inesprese. Pratiche forestali per il miglioramento del benessere umano come quelle del *forest bathing* e della *forest therapy* rappresentano dunque un potenziale catalizzatore di tali risorse e di sviluppo locale, soprattutto in quelle aree interne con un'elevata dotazione di servizi ecosistemici forestali.

3. Obiettivi, metodologia e caso di studio

Nell'ambito del progetto "The role of forests for wellbeing improvement: Advances from psycho-physiological analysis and technologies (FOR.WELL)" abbiamo esplorato, identificato e discusso le potenziali ricadute socio-economiche legate allo sviluppo di attività di terapia forestale in un'area interna situata in una regione montana-forestale⁴ con l'obiettivo di contribuire alla ricerca in corso sul tema, con l'obiettivo di aggiungere un piccolo tassello risultante da un'analisi qualitativa territoriale. Tale contributo risulta particolarmente rilevante se si considera che, in Italia, gli studi qualitativi sull'argomento sono ancora limitati, nonostante il crescente interesse e riconoscimento, a livello internazionale (ONU, FAO, PNRR) e nazionale (MASAF), della correlazione tra boschi, benessere e salute umana. Inoltre, gli studi che affrontano esplicitamente il tema della terapia forestale come vettore di sviluppo territoriale socio-economico nelle aree interne/montane sono pochi. L'analisi territoriale è stata preceduta da un'esplorazione del tema tramite interviste semi-strutturate on-line con diversi soggetti coinvolti più o meno direttamente e a diversi livelli nel tema della gestione foresta-

⁴La selezione dei casi studio da parte dell'équipe ha privilegiato la scelta di aree fragili, tra cui la Val di Rabbi, individuate attraverso 24 variabili e 6 dimensioni di fragilità (demografica, sociale, occupazionale, economica, relativa ai servizi e ambientale). Tali casi studio rientrano tra le aree interne identificate dalla Strategia Nazionale (SNAI).

le, del benessere e della salute umana, della terapia forestale e della ricerca. Come menzionato, in questo contributo ci concentriamo sulla dimensione socio-culturale dei servizi ecosistemici forestali al fine di esplorarne i limiti e le opportunità nella valle alpina di Rabbi, comune italiano di 1365 abitanti in provincia di Trento che da tempo offre attività e percorsi di benessere in natura.

3.1. Area di studio

La Val di Rabbi, piccola valle laterale nella principale Valle di Sole, si snoda lungo il torrente Rabbies per 12 km e, grazie alla sua limitata antropizzazione, visibile in particolare dall'assenza di impianti di risalita per gli sport invernali e di serre per la coltivazione intensiva delle mele, e alla presenza del Parco Nazionale dello Stelvio, risulta una tra le più suggestive del Trentino. Come comunemente accade nei territori montani (Cantiani *et al.*, 2016), fin dai primi insediamenti di popolazione nell'area, i boschi e le foreste di Rabbi sono stati gestiti da proprietà collettive denominate Consortele, associazioni di gruppi di valligiani oggi proprietari o affittuari di case e terreni insediati in diverse zone della valle per la gestione e la cura collettiva delle risorse naturali primarie. Oltre ad agricoltura e allevamento, l'economia della valle è caratterizzata da un settore turistico in espansione che richiama migliaia di visitatori l'anno. Data la presenza nell'area delle rinomate Terme di Rabbi, caratterizzate da acque minerali curative, la località di Rabbi è conosciuta fin dalla metà dell'800 come nota destinazione di cura, per lungo tempo frequentata da un turismo d'élite. Oggi, le attività turistiche del territorio attraggono per lo più un turismo estivo, lento e familiare in cerca di natura e attività all'aria aperta, non troppo impegnative e spesso limitate a una frequentazione "mordi e fuggi", sintomo di un target turistico non necessariamente più attento e responsabile dal punto di vista ambientale (Calzolari, 2023). Uno degli obiettivi della valle e degli operatori del territorio è proprio quello di intervenire sull'aspetto qualitativo del turismo locale, attirando un target «comprensivo di persone che vogliano realmente approcciarsi alla montagna» (ivi, p. 43). Date le caratteristiche territoriali di valle alpina stretta e chiusa, parte di un Parco Nazionale di grande valore, gli sforzi atti a garantire un maggiore equilibrio tra residenti, turisti e tutela del patrimonio ambientale, sociale e culturale a Rabbi sono quanto mai essenziali. L'attenzione al benessere della persona e alla possibilità di immergersi in un contesto contraddistinto da una ricca presenza di biodiversità, acqua, boschi e silenzio, rendono la Val di Rabbi un territorio interessante per esplorare le potenzialità di sviluppo di attività di *forest care*, con un'attenzione particolare alle prati-

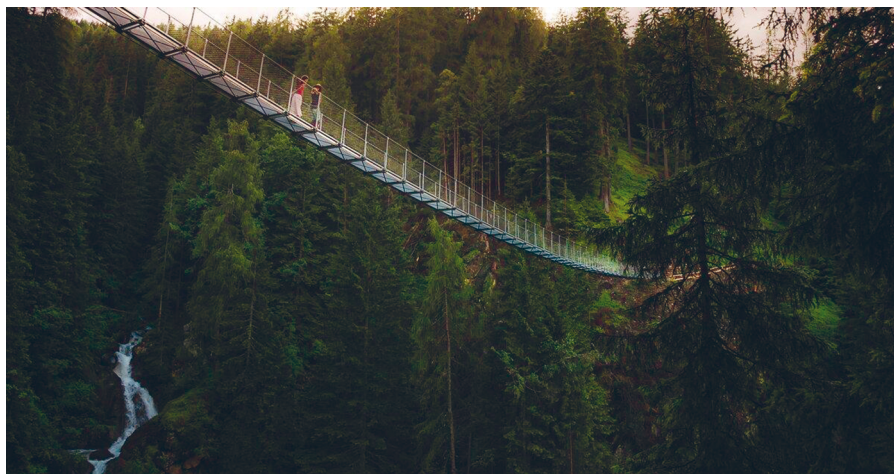
che di terapia forestale come ulteriore elemento di diversificazione e innovazione di un'economia locale impattata dal decremento demografico comune a molte aree interne⁵ (Istat, 2020) ma ancora piuttosto in buona salute.

Figura 1. I boschi della Val di Rabbi, gestiti da forme di proprietà collettiva denominate consortele (foto di B.R.)



⁵ In relazione a tale tema, ci sembra anche importante sottolineare come vi siano sempre più studi che si interessano dei fenomeni di ripopolamento delle regioni montane, da quelli dedicati alle *shrinking cities* (Wolff, Wiechmann, 2017) ai più recenti sulle migrazioni verticali (Membretti, Barbera, Tartari, 2024).

Figura 2. Il Ponte Sospeso a Rabbi è una delle principali attrazioni turistiche (fonte: ValdiSole.it)



3.2. Studio preliminare

Lo studio preliminare ha avuto come obiettivo quello di ricostruire un primo quadro delle attività di *forest care* in Val di Rabbi tramite interviste semi-strutturate in profondità che ci hanno permesso di identificare il panorama di soggetti coinvolti e potenzialmente interessati a partecipare al successivo focus group. Le interviste sono state condotte prevalentemente a distanza, con l'acquisizione della registrazione subordinata al consenso informato dei partecipanti. Due incontri sono stati svolti di persona in una prima occasione di visita e conoscenza del territorio nel mese di luglio 2025, momento in cui sono stati svolti anche numerosi colloqui informali di natura esplorativa. L'analisi tematica delle interviste ha portato a evidenziare alcuni nodi principali e nuovi soggetti da coinvolgere. La maggior parte delle interviste ha sottolineato una conoscenza piuttosto limitata del tema, che risulta confinato a una nicchia ristretta di esperti e addetti ai lavori nell'ambito della ricerca scientifica e del settore sanitario. Nonostante questo, tutte le persone intervistate hanno mostrato interesse nell'approfondire l'argomento per esplorarne le potenzialità applicative in Val di Rabbi.

3.3. Studio esplorativo tramite il focus group

Il focus group è stato identificato come metodo di indagine al fine di analizzare in profondità il tema della terapia forestale, seppur in modo informale, con il gruppo di soggetti e attori territoriali precedentemente identificati tramite le interviste. Il panorama degli attori coinvolti⁶ (n = 8) è molto eterogeneo e spazia da figure istituzionali a operatori turistici, ambientali e culturali. La maggior parte è residente in Val di Rabbi. Poiché dalle interviste è emerso che il tema della terapia forestale non fosse molto noto, si è ritenuto opportuno prevedere, in apertura del focus group, una relazione introduttiva della Dott.ssa Rosa Rivieccio, ricercatrice del Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria (CREA), un organismo impegnato nel progetto Terapia Forestale Italia ideato dal CNR e dal CAI con l'obiettivo di promuovere e dare riconoscimento scientifico alle attività di Terapia Forestale in Italia. Sulla base del lavoro svolto nell'ambito del suddetto progetto, la Dott.ssa ha illustrato le origini del tema, oggi divenuto centrale nell'approccio *One Health* (Lerner, Berg, 2015; WHO *et al.*, 2023), i dati scientifici a disposizione, i limiti ancora presenti e le direzioni future della ricerca (Figura 2).

Figura 2. Il focus group è stato anticipato dalla presentazione della dott.ssa Rivieccio sul tema della terapia forestale finalizzata a identificare: cosa sappiamo, cosa occorre ancora sapere sulla terapia forestale, quali possibilità e quali limiti vengono riscontrati



⁶ Il focus group si è svolto alla presenza – e con la partecipazione attiva – di parte del team interdisciplinare del progetto For.Well.

Sebbene siano al centro di crescenti studi, attività di ricerca, iniziative (soprattutto private) e proposte che insistono nel riconoscere la terapia forestale come forma di medicina complementare finalizzata al benessere psico-fisico della persona, continuano a mancare le definizioni normative ufficiali in merito alla terapia forestale (cos'è, che protocolli la definiscono, come la si svolge ecc.). L'intervento introduttivo da parte dell'esperta ha permesso di allineare alcune conoscenze di base sul tema degli attori presenti, molti dei quali nutrivano un parziale scetticismo nei confronti dell'argomento anche dovuto alla mancanza di coordinate e riferimenti. A sua volta la presentazione è stata preceduta da un momento di *ice breaking*, ritenuto importante per agevolare la partecipazione attiva del gruppo.

3.4. Organizzazione e svolgimento del focus group

Il focus group (Figura 3) è stato suddiviso in tre fasi – ciascuna definita da una domanda iniziale – a loro volta organizzate in tre momenti: un lavoro di riflessione individuale, un lavoro di condivisione e riflessione a coppie e uno di riflessione e condivisione a gruppi di tre o quattro persone.

Figura 3. Focus group in corso: restituzione e discussione plenaria

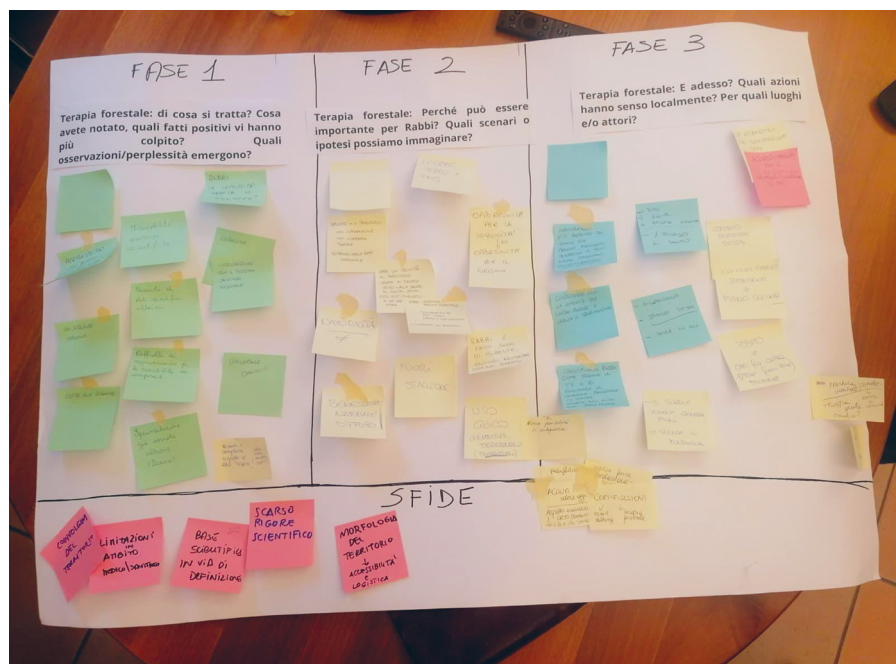


Al termine dei tre momenti, i e le partecipanti hanno raccolto i punti cruciali della loro discussione su diversi post-it da posizionare su una tela A4 (canva) precedentemente distribuita a ogni gruppo (una per ciascuna doman-

da). Al termine di ogni fase, i post-it (circa tre o quattro per ciascun gruppo) sono stati collocati su un cartellone con tre colonne corrispondenti alle tre domande (*Figura 4*). Sia le tele che il cartellone contenevano uno spazio denominato “sfide” per raccogliere gli elementi più limitanti o problematici dello sviluppo di attività di terapia forestale a diverse scale, con un focus particolare sulla Val di Rabbi. Di seguito illustriamo le tre domande che hanno introdotto e guidato il lavoro del gruppo nelle tre fasi:

1. *Prima fase.* Domanda: Terapia forestale: di cosa si tratta? Cosa avete notato, quali fatti positivi o osservazioni/perplessità vi hanno più colpito? (tirare le fila della presentazione e sollevare dubbi/punti di forza/curiosità/perplessità).
2. *Seconda fase.* Domanda: Foresta terapia: Perché può essere importante per Rabbi? Quali scenari o ipotesi possiamo immaginare? (ipotesi e immaginazione).
3. *Terza fase.* Domanda: Foresta terapia: E adesso? Quali azioni hanno senso localmente? Per quali luoghi e/o attori? (reale e concreto: come realizzarla a Rabbi).

Figura 4. Il cartellone al termine del focus group



4. Analisi

La prima fase di discussione ha portato a esplicitare alcuni nodi tematici che si sono presentati nel corso dell'incontro. Una delle sfide principali è l'urgenza di rafforzare il fondamento scientifico della Terapia Forestale, un campo che, pur vantando oggi un corpus letterario in rapida e costante crescita, richiede ulteriore validazione empirica. Questa è identificata come una condizione essenziale affinché il Ministero della Salute riconosca la terapia forestale come misura di medicina preventiva e complementare e proceda all'elaborazione di protocolli nazionali a sostegno dello sviluppo di pratiche formalizzate che diano benefici riscontrabili e tangibili sul medio-lungo periodo. La crescente mole di studi e evidenze scientifiche, insieme alle sperimentazioni già concluse e a quelle in corso anche in Italia, ha stimolato notevolmente l'interesse del gruppo di partecipanti, favorendo una discussione più approfondita. Anche l'integrazione con il sistema sanitario nazionale è valutata come una leva positiva, ma sono stati espressi dubbi sull'effettiva possibilità che questo avvenga, almeno nel breve periodo. Poter contare su uno o più protocolli di fruizione di terapie forestali, da adattare a seconda del contesto territoriale e del target di utenti, è ritenuto fondamentale per facilitare l'organizzazione di iniziative locali.

Queste sono ritenute di interesse per la valle poiché potrebbero portare nuove opportunità di diversificazione e destagionalizzazione del settore turistico. Ciò costituisce un secondo nodo centrale della discussione. L'ampliamento e la destagionalizzazione dei servizi socio-culturali, sanitari e ambientali della valle è un obiettivo condiviso dal gruppo. I partecipanti, inoltre, evidenziano che lo sviluppo della Terapia Forestale non necessita di infrastrutture costose o impattanti, un requisito cruciale per rispettare il principio di equilibrio fondamentale per un reale miglioramento qualitativo delle nuove pratiche turistiche. L'integrazione programmata delle attività di terapia forestale può innescare un importante rilancio economico-imprenditoriale. Ciò consentirebbe alla Val di Rabbi di differenziarsi come destinazione turistica vocata al benessere olistico, intercettando una domanda diversificata, dal singolo all'organizzazione. È necessario considerare, tuttavia, che queste attività non costituiscono un fattore autosufficiente per la destagionalizzazione dell'offerta, il cui successo è subordinato al conseguimento di sufficienti flussi di utenti e di entrate economiche. Per diversificare e destagionalizzare il turismo, ma anche per non limitarsi alla sola sfera turistica, lo sviluppo della terapia forestale nella valle richiede una sinergia tra attori e iniziative: un progetto condiviso e una scelta comune. Il tema della terapia forestale, infatti, è intrinsecamente multidisciplinare e richiede un approccio sinergico. Questa è la sfida più complessa in-

dividuata dal gruppo. Nondimeno, lo sforzo di immaginazione individuale e collettivo dei e delle partecipanti ha anche evidenziato che, qualora Rabbi diventasse una Stazione di Terapia Forestale, la cooperazione tra i vari enti e attori del territorio ne uscirebbe significativamente rafforzata. Nel caso di Rabbi, ciò significherebbe rafforzare la rete di attori territoriali già presente ma anche ampliarla coinvolgendo nuove figure professionali appartenenti, ad esempio, all'ambito medico. Percorsi validi di terapia forestale avrebbero bisogno di un impegno da parte dell'ambito sanitario, della ricerca, del Parco dello Stelvio, delle Terme, delle Istituzioni locali e regionali e della comunità residente appartenente alle 23 consortele. L'identificazione e la certificazione di Rabbi come sito di Terapia Forestale agevolerebbero l'emersione di nuovi servizi ecosistemici forestali, conferendo un nuovo impulso alla silvicoltura locale, attualmente basata su attività di tipo più tradizionale. Il contesto è favorevole: l'area si proietta già verso un modello di turismo lento, centrato sul benessere e sulla sottrazione al frenetismo urbano e alla dipendenza tecnologica. Secondo il gruppo, la certificazione ne sancirebbe l'identità come località di salute e riconnessione, garantendo benefici socio-economici senza compromettere i punti di forza intrinseci né le peculiarità del territorio. Proprio in relazione a queste, inoltre, il gruppo ha sollevato alcuni dubbi. La morfologia della valle, infatti, chiusa e caratterizzata da pendii ripidi, pur offrendo escursioni in vetta di grande fascino, potrebbe limitare l'accessibilità dei percorsi di terapia forestale, che rischiano di essere confinati al solo fondovalle, escludendo i luoghi più suggestivi e remoti. Questo genera un dubbio comune: come conciliare il fascino della montagna con l'esigenza di percorsi terapeutici? E dove si trovano le aree ambientali più idonee a Rabbi? Per rispondere a questi interrogativi, è essenziale investire in studio e ricerca, identificando Rabbi come "località o area di studio" sul benessere in natura: un sito sperimentale e un punto di riferimento informativo, con la presenza di guide e figure esperte.

A questo punto abbiamo chiesto al gruppo: quali azioni concrete servirebbero per far sì che vi sia uno sviluppo effettivo delle attività di terapia forestale in valle? Le azioni proposte operano su diverse scale di intervento. In primo luogo, secondo i e le partecipanti, sarebbe prioritario condurre studi mirati con monitoraggi stagionali per quantificare e qualificare gli elementi ambientali cruciali per sessioni di terapia forestale ottimali, quindi con i maggiori benefici per coloro che prendono parte alle attività e massimamente benefiche. Anche in questo caso, il contesto è favorevole: il bosco e l'acqua sono già punti di forza della Val di Rabbi che attraggono visitatori con percorsi di benessere all'aperto. Ciononostante, il gruppo sottolinea la necessità di individuare percorsi specifici per la terapia forestale, al fine di evitare il

sovraffollamento che comprometterebbe i benefici di questa pratica di medicina preventiva e integrativa.

In secondo luogo occorre capire come condividere il progetto con tutta la comunità che vive e lavora a Rabbi, che l'amministra e che la cura. Su alcuni temi, proprio perché non tradizionalmente parte della vita nella valle, c'è più difficoltà di dibattito ma occorre trovare delle modalità di comunicazione efficaci a veicolare il valore dello sviluppo di un'attività come la terapia forestale nell'area, costruendo un dialogo sui futuri della montagna e sulle nuove professionalità, a beneficio delle generazioni a venire. In tale contesto, una proposta suggerita durante il focus group è quella di costruire dei percorsi congiunti che uniscano le attività di *forest care* e alla riscoperta e conoscenza approfondita del patrimonio paesaggistico, architettonico e culturale della valle. Per rendere questo dibattito operativo una proposta è stata quella di elaborare un documento, una sorta di Patto di Comunità, che sintetizzi il coinvolgimento necessario e il ruolo di ciascun soggetto intorno alla terapia forestale, ma non solo. La terapia forestale, infatti, potrebbe rappresentare quell'attività intorno alla quale rilanciare un'idea di coesione tra pubblico e privato (i gestori delle malghe, ristoratori, le aziende agricole, le attività artigianali, le Terme, il Parco, il Comune, ecc.) nella valle, auspicando che l'iniziativa si affianchi a un cambiamento culturale. Quanto proposto intende superare la visione della Terapia Forestale come pura opportunità turistica, pur essendo questa la prospettiva prevalente tra i partecipanti. In ultima analisi, per riprendere la questione iniziale, la concretizzazione di qualsiasi proposta locale richiede la collaborazione e il sostegno delle istituzioni nazionali. Infatti, il riconoscimento ministeriale della Terapia Forestale come pratica di medicina preventiva e integrativa e la sua conseguente integrazione nel Servizio Sanitario Nazionale sono identificati come lo step essenziale per dare legittimità e concretezza a ogni sperimentazione ed esperienza sul territorio.

Al termine della discussione delle tre fasi, abbiamo tirato le fila del discorso, arricchendolo con ulteriori spunti e conoscenze forniti dalla Dott.ssa Riveccio, alla quale abbiamo posto la seguente domanda: Come può una comunità, associazione o gruppo avviare concretamente attività di Terapia Forestale nella propria area di competenza? Ecco la sua risposta:

Si tratta di un progetto a lungo termine, ma è indispensabile partire. Qui a Rabbi, per esempio, esiste già una solida base di opportunità. A oggi, i percorsi veri e propri non sono ancora attuabili perché si stanno raccogliendo istanze e formulando ipotesi. È necessaria una legislazione nazionale sul tema, ma anche a livello locale si possono compiere i primi passi: raccogliere le istanze del territorio, definire i soggetti interessati, sensibilizzare la comunità e agire.

L'attuazione di queste iniziative è realistica, ma processualmente lenta.

Attualmente, le certificazioni sono private e il focus resta sul *forest bathing*, evitando il termine *terapia*. Sul piano operativo, un percorso per 25 persone implicherebbe la presenza di più professionisti, combinando figure sanitarie e guide forestali, il che aprirebbe opportunità per diverse categorie professionali. Tuttavia, il nodo cruciale per un *business plan* credibile è rappresentato dal tema delle professioni, dei ruoli di guida e dei costi. La normativa poco chiara complica non solo la pianificazione, ma favorisce anche attività discutibili dal punto di vista medico-sanitario. Perciò, urge una regolamentazione univoca e condivisa. Nonostante la complessità, Rabbi ha il potenziale per giocare un ruolo essenziale in una prima sperimentazione di terapia forestale.

5. Tra cura e cambiamento: il ruolo dei bagni di foresta e della terapia forestale nel futuro delle aree montane

La montagna

non è immobile. Cambia, è nella sua natura. Lo fa con le rocce, in tempi geologici. Lo fa con l'uomo, in tempi molto più veloci, secondo processi che possiamo conoscere, interpretare, governare. Come saranno le montagne del futuro prossimo, chi le vivrà, chi le abiterà? Quali tendenze prevarranno per la loro gestione e come impatterà la transizione ecologica sul paesaggio e sull'occupazione? Quali saranno le nuove professioni e quelle "verdi"? (Pascolini, 2024).

Ci accostiamo a queste domande cruciali chiedendoci come influiranno le iniziative *forest care* sulle montagne del futuro. In linea con una letteratura crescente sul valore terapeutico, ambientale e socio-economico della terapia forestale, abbiamo messo in evidenza come il relativo potenziale possa essere espresso unicamente da una sinergia multiscalare e multiattoriale. Tra le molteplici traiettorie possibili, ciò comporta, da un lato, la necessità di promuovere un'azione di pressione istituzionale e politica volta ad accelerare il riconoscimento pubblico della terapia forestale quale forma di medicina preventiva, basata su evidenze scientifiche e integrabile nei sistemi sanitari nazionali. Dall'altro, implica il rafforzamento del ruolo degli attori locali nella ridefinizione di strategie di sviluppo territoriale orientate alla creazione di servizi qualificati e organizzati, capaci di esaltare le funzioni ecologiche, culturali e sociali delle foreste (Bassi, Carzedda, Iseppi, 2022). Tali strategie, fondate su una visione integrata tra gestione forestale sostenibile e benessere umano, possono costituire un volano per la rivitalizzazione dei sistemi socio-economici locali, contribuendo a contrastare le dinamiche

di spopolamento e di declino economico che caratterizzano numerose aree interne montane e rurali (Curiazi, 2024). Sul piano territoriale, le attività di *forest care*, in particolare di terapia forestale, hanno bisogno di accettazione e innovazione sociale. La prima, intesa come un processo dinamico e stratificato, in continua evoluzione, plasmato dall'interazione tra percezioni individuali, contesti istituzionali – comprendenti quadri politici, sistemi di incentivi e norme sociali – e narrazioni collettive che influenzano la costruzione condivisa di significato nel tempo (Busse, Siebert, 2018), si intreccia alla seconda, indissolubilmente legata alla «convinzione che le *ricette* attuali non funzionano» (Curiazi, 2024, p. 200). Per la nuova progettualità necessaria a re-inventare il ruolo delle aree montane e rurali, una gestione forestale innovativa che tenga insieme salute, sfera socio-economica e welfare culturale è un possibile primo passo. Pur considerando l'assenza di alcuni stakeholders chiave (ad es. afferenti all'ambito sanitario) come importante limite del presente studio, riteniamo che questa ricerca esplorativa metta in evidenza alcuni nodi importanti su cui occorre insistere per far sì che i discorsi sulla terapia forestale e, più in generale, sulle iniziative di *forest care* in Italia assumano maggiore concretezza a partire dal livello istituzionale. Se immaginassimo il processo di attivazione delle attività di terapia forestale in Val di Rabbi come un sistema forestale, alla base troveremmo le radici rappresentate dalla necessità di una maggiore solidità scientifica e di un più solido riconoscimento e supporto istituzionale. Questi elementi costituiscono la struttura portante capace di sostenere la crescita di iniziative strutturate e riconosciute, sostenute da reti interdipendenti di collaborazione tra enti pubblici, operatori locali e comunità scientifica. Su tali basi, il “tronco” del sistema si consoliderebbe attraverso pratiche di governance condivisa e modelli gestionali coerenti con i principi della sostenibilità, dell'autodeterminazione e della reciprocità, mentre la “chioma” – espressione visibile del processo – sarebbe costituita dalla diffusione di servizi qualificati di *forest care*, capaci di generare benessere sociale ed economico ad ampio spettro. E mentre all'orizzonte si delineano i tratti di un percorso più definito ma ancora a ostacoli, la lunga tradizione di autogoverno, cooperazione e autonomia che caratterizza la comunità montana di Rabbi, come molte altre realtà a essa affini, potrebbe rappresentare quel punto di forza necessario, quella leva adatta ad attivare sperimentazioni locali di attività terapeutiche in foresta, iniziando a coinvolgere residenti, scuole, aziende, associazioni impegnate nel sociale e nell'ambito culturale, università e mondo della ricerca, strutture sanitarie e ricettive del luogo. Nel processo di ridefinizione delle specificità e complessità degli ambienti montani da parte di chi li abita, li cura e li amministra, specialmente di fronte alle sfide socio-climatiche, occorre innanzitutto individuare

nuovi percorsi che superino l'attuale status di montagna dicotomica: da un lato asservita a logiche di sfruttamento e colonizzazione insostenibili ecologicamente e socialmente, dall'altro dimenticata o relegata ai margini e sottoposta "al rischio dell'intermittenza", ovvero all'accensione e allo spegnimento in base all'andamento turistico stagionale (Varotto, 2020, p. 49).

Se le pratiche di terapia forestale in sé non possono essere sufficienti a dare forma all'idea di montagna del futuro, costituiscono tuttavia un elemento chiave del ripensamento in ottica di interdipendenza delle politiche ambientali, economiche e sociali – nonché dei sistemi socio-territoriali metro-montani (Barbera, De Rossi, 2021) – degli anni a venire.

Bibliografia

- Barbera F., De Rossi A. (2021), *Metromontagna. Un progetto per riabitare l'Italia*, Donzelli Editore, Roma.
- Bell S. (2007), *Forest recreation: New opportunities and challenges for forest managers*, pp. 155-160.
- Borghini A. et al. (2021), "Il valore dei Servizi Ecosistemici culturali tra teoria e pratica", in Barillà L. et al. (a cura di), *Beni naturali e servizi ecosistemici. Riflessioni ed esperienze dal bando Capitale Naturale*, Quaderni dell'Osservatorio, 38.
- Borriello G. et al. (2022), *Experiencing forest therapy in the Italian landscape: bathing in the Selva of Castelfidardo*, «Advances in Bioengineering & Biomedical Science Research», 5(1), pp. 39-48.
- Brondizio E.S. et al. (eds.) (2019), *Global assessment report of the Intergovernmental science-policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*, IPBES secretariat, Bonn, Germany.
- Buckley R. et al. (2019), *Economic value of protected areas via visitor mental health*, «Nature Communications», 10, 5005.
- Buckwitz S. et al. (2025), *Assessing the recreational value and preferences in the city forest of Freiburg, Germany*, «Urban Forestry & Urban Greening», 107, 128804.
- Calzolari G. (2023), *Progetto di mobilità sostenibile all'interno di una valle alpina: caso studio della Val di Rabbi nel Parco Nazionale dello Stelvio*, «Dendronatura», 1, pp. 32-49.
- Capocefalo V. (2023), *Il potenziale trasformativo delle esperienze di agricoltura urbana. Un'indagine sui servizi ecosistemici culturali generati all'interno del territorio milanese*, Tesi di Dottorato, Università degli Studi di Milano.
- Curiazi R. (2024), "Cultura locale, creatività e qualità della vita: l'innovazione sociale per lo sviluppo montano", in Pascolini M. (a cura di), *Next Generation Mountains. Le nuove generazioni nelle montagne del futuro prossimo*, Forum, Udine.

- de Groot R. *et al.* (2012), *Global Estimates of the Value of Ecosystems and Their Services in Monetary Units*, «Ecosystem Services», 1, pp. 50-61.
- Doimo I. *et al.* (2024), *Novel Green Forest Jobs in Pan-Europe*, Bonn.
- Doimo I., Masiero, Gatto (2021), *Disentangling the Diversity of Forest Care Initiatives: A Novel Research Framework Applied to the Italian Context*, «Sustainability», 13(2), 492.
- ECE, FAO (2018), *Green Jobs in the Forest Sector*. ECE/TIM/DP/71.
- FOREST EUROPE (2019), *Human Health and Sustainable Forest Management*, FOREST EUROPE Study.
- Grilli G., Sacchelli S. (2020), *Health Benefits Derived from Forest: A Review*, «International Journal of Environmental Research and Public Health», 17(17), 6125.
- Istat (2020), *La geografia delle aree interne nel 2020: vasti territori tra potenzialità e debolezze*, Statistiche focus.
- Kenter J.O. (2016), *Editorial: shared, plural and cultural values*, «Ecosystem Services», 21, pp. 175-183.
- Lerner H., Berg C. (2015), *The concept of health in One Health and some practical implications for research and education: what is One Health?*, «Infection Ecology & Epidemiology», 5(1).
- Mann C. *et al.* (2024), *The socioeconomic dimension of forest therapy: A contribution to human well-being and sustainable forest management*, «Trees, Forests and People», 18, 100731.
- Membretti A., Barbera F., Tartari G. (2024), *Migrazioni verticali. La montagna ci salverà?*, Donzelli Editore, Roma.
- Meneguzzo F. *et al.* (2021), *Short-Term Effects of Forest Therapy on Mood States: A Pilot Study*, «International Journal of Environmental Research and Public Health», 18, 9509.
- Millennium Ecosystem Assessment (MEA) (2005), *Millennium Ecosystem Assessment, Ecosystems and human well-being*, Island Press, Washington DC.
- MIPAAF (2020), *Strategia Forestale Nazionale*.
- Paletto A., Notaro S., Sergiacomi C., Di Mascio F. (2024), *The economic value of forest bathing: An example case of the Italian Alps*, «Forests», 15, 543.
- Pascolini M. (a cura di) (2024), *Next Generation Mountains. Le nuove generazioni nelle montagne del futuro prossimo*, Forum, Udine.
- Pettenella D., Doimo I. (2022), «Valore economico della Terapia Forestale», in Meneguzzo F., Zabini F. (a cura di), *Terapia Forestale Italia*.
- Robinson J.M. *et al.* (2020), *Let Nature Be Thy Medicine: A Socioecological Exploration of Green Prescribing in the UK*, «International Journal of Environmental Research and Public Health», 17(10): 3460.
- Rosa C.D., Collado S. (2019), *Experiences in Nature and Environmental Attitudes and Behaviors: Setting the Ground for Future Research*, «Frontiers in Psychology», 10, 763.
- Schuh A., Immich G. (2022), *Forest Therapy. The Potential of the Forest for Your Health*, Routledge.