

PROMOZIONE DELLA SALUTE ATTRAVERSO ATTIVITÀ IN NATURA: IL PROGETTO RESONATE

IL PROGETTO

In questi anni si sente sempre più parlare degli effetti benefici dell'immersione in natura. Diversi studi hanno dimostrato che il contatto con il verde non solo favorisce il benessere psicologico e sociale delle persone ma equilibra anche il funzionamento del sistema cardiorespiratorio e immunitario riducendo inoltre i livelli di stress. Il progetto [RESONATE \(Resilience through nature-based therapies\)](#), finanziato dal programma europeo per la ricerca e l'innovazione *Horizon Europe* e da fondi del Regno Unito, coordinato dall'Università di Vienna, mira ad esaminare gli effetti sulla salute umana delle **Terapie Basate sulla Natura**, e ha come obiettivo ultimo la promozione delle stesse. Tali "terapie" includono vari tipi di pratiche, come le passeggiate consapevoli o gli esercizi di rilassamento nel verde che utilizzano il contatto, l'osservazione e la connessione intenzionale con ambienti naturali per ridurre lo stress psico-fisico e favorire appunto il benessere. Se svolte in ambienti e con modalità adatte, queste pratiche non solo sono efficaci per promuovere la salute delle persone ma possono anche attivare meccanismi di innovazione sociale, offrire nuove opportunità occupazionali e favorire comportamenti pro-ambientali con potenziali ricadute benefiche per l'intera comunità. Il progetto intende valutare i benefici sociali ed economici che si possono generare con l'adozione di Terapie Basate sulla Natura attraverso 9 studi scientifici che verranno svolti in Inghilterra, Spagna, Austria, Olanda, Bulgaria, Danimarca, Svezia ed Italia, da team interdisciplinari di esperti internazionali.

CHI SIAMO E COSA FACCIAMO

I **Dipartimenti di Psicologia Generale (DPG) e di Territorio e Sistemi Agro-Forestali (TESAF) dell'Università di Padova**, con il supporto di **Etifor**, sono i responsabili dello studio Italiano. Il gruppo di lavoro verificherà gli effetti di percorsi in aree verdi nel contesto urbano della città di Padova su persone di età compresa tra i 40 e i 65 anni con stile di vita sedentario, poco abituate a frequentare il verde e a rischio di disturbi metabolici. Tra gli indicatori di questo stato vi sono ad esempio la pressione alta, alti livelli di glucosio e trigliceridi e girovita abbondante. I percorsi, della durata di ca 40 minuti/uno, prevedono l'alternarsi di brevi tratti di camminata leggera con attività di rilassamento consapevole (*mindfulness*) da svolgersi in alcuni parchi cittadini nell'arco di 5 settimane, per un totale di 15 incontri.

COME PARTECIPARE

Per chi volesse aderire come partecipante, sarà verificata la sussistenza dei criteri di ammissibilità. Una volta inclusi nello studio i/le partecipanti verranno seguiti passo passo da un team dedicato. Compileranno dei questionari e svolgeranno dei semplici test autosomministrati non invasivi, quali misurazione della pressione, della variabilità cardiaca e del flusso respiratorio. **Tutte le attività inerenti lo studio (uscite in natura e screening in tre momenti) sono volontarie e gratuite.** I/le partecipanti potranno ricevere i risultati delle valutazioni individuali e saranno informati/e dei risultati medi ottenuti dalla ricerca. I dati saranno trattati secondo le normative vigenti in termini di privacy, con la massima riservatezza, seguendo un apposito protocollo etico e ai soli fini della ricerca.

Chiunque sia interessato a partecipare alla ricerca o anche solo avere maggiori informazioni può contattare il team (prof.ssa Angelica Moè e dott.ssa Monica Bognesi) tramite:

Email: resonate.dpg@unipd.it ; telefono o WhatsApp: 3382069723

Pagina web dedicata con possibilità di compilare il modulo di iscrizione <https://resonate-horizon.eu/cs-4-6-level-2/italian-case-study-resilience-hub/>