

Padova, 25 febbraio 2025

Progetto RESONATE STRESS PSICOFISICO: LA NATURA CHE CURA

Il Dipartimento di Psicologia Generale dell'Università di Padova, in collaborazione con il Dipartimento Territorio e Sistemi Agro-Forestali dell'Università di Padova e lo spin-off universitario Etifor, propone un programma di percorsi in natura con monitoraggio scientifico a persone di età compresa tra i 40 e i 70 anni, per gestire lo stress e migliorare la salute

RESONATE è un progetto europeo finanziato dal programma per la ricerca e l'innovazione *Horizon Europe* che mira a promuovere interventi e terapie in natura, rivolte all'intera popolazione, con 9 casi studio scientifici in 8 diversi Paesi. Nel progetto sono coinvolte per l'Italia l'Università di



Angelica Moè

Padova con il Dipartimento Territorio e Sistemi Agro-Forestali, il Dipartimento di Psicologia Generale ed Etifor Srl, che propongono alla popolazione un nuovo approccio che unisce brevi passeggiate a ritmo lento nei parchi di Padova a tecniche di rilassamento in sessioni di 50 minuti in cui si intervallano i diversi momenti e sono offerte possibilità di riflessione e condivisione al termine dell'esperienza, anche per sensibilizzare a stili di vita più sani in ambienti verdi.

«Stress, tensione, affaticamento: quando i livelli di pressione salgono e la mente non trova pace, dove andiamo per ritrovare equilibrio e serenità? Evidenze scientifiche confermano che alcuni luoghi sono più rigenerativi di altri, capaci di riportarci rapidamente a uno stato di calma, concentrazione ed energia. Questi ambienti, spesso immersi nella natura e caratterizzati da elementi di verde e blu, favoriscono il benessere

psicofisico in modo più duraturo rispetto ad altri contesti – **dice Angelica Moè, responsabile del caso studio di RESONATE che si svolge a Padova e docente al Dipartimento di Psicologia Generale dell'Università di Padova** – Anche semplici passeggiate in ambienti dove gli elementi naturali sono predominanti, come i parchi e le aree verdi delle nostre città, possono portare benefici tangibili sul piano fisico, mentale e sociale. Tuttavia, il solo movimento non è sempre sufficiente: la mente, spesso sopraffatta dalle preoccupazioni, tende a restare ancorata alle fonti di stress, vanificando in parte gli effetti positivi della passeggiata. È fondamentale quindi associare alla camminata tecniche di rilassamento, questo è ciò che intendiamo fare con l'avvio del Progetto RESONATE». Per ottenere buoni risultati è importante che queste attività si svolgano in ambienti verdi sicuri, di facile accessibilità e con caratteristiche idonee a favorirle, quali ad esempio parchi

urbani capaci di garantire un po' di quiete, un'estetica gradevole, dei punti di sosta nei pressi di alberi di grandi dimensioni, lontano da altri tipi di attività ricreative.

Il progetto RESONATE

Il caso studio di Padova che si svolge nell'ambito del progetto RESONATE, progetto dalle solide basi scientifiche che enfatizzano i benefici a livello psicologico e di prevenzione e promozione della salute derivanti dal contatto con la natura, è rivolto a persone di età compresa tra i 40 e i 70 anni che presentano segni di stress psicofisico, come pressione alta o alterazioni nei livelli di glicemia o colesterolo. Si tratta di condizioni che perdurando nel tempo possono favorire problematiche di salute anche di rilievo soprattutto a carico dell'apparato cardiovascolare.

L'obiettivo è valutare scientificamente i benefici di questo tipo di pratica su corpo e mente, fornendo strumenti efficaci per la gestione dello stress e il miglioramento della salute e degli stili di vita in generale, mentre verranno monitorate le caratteristiche dell'ambiente in cui si svolgono le attività, fra cui stato della vegetazione, condizioni meteo, qualità dell'aria e irradiazione solare.

Il percorso che avrà **avvio ad inizio marzo** 2025 prevede uno screening iniziale per la valutazione di parametri psicofisiologici cui seguiranno tre uscite alla settimana, per un totale di cinque settimane, in cui all'inizio verranno insegnate modalità multisensoriali di contatto con gli spazi e gli elementi naturali presenti in alcune aree verdi di Padova, e che potranno poi essere adottate in autonomia in altri parchi della città a scelta. Per orientarsi nelle uscite autonome, ai/alle partecipanti che aderiranno allo studio verranno anche fornite delle mappe delle aree verdi che meglio si prestano a questa attività, ed una breve guida con semplici istruzioni da seguire. Le prime tre uscite della prima settimana saranno interamente guidate da ricercatrici e tirocinanti dei Dipartimenti DPG, TESAF ed Etifor, mentre le successive potranno essere svolte in autonomia e in qualunque parco si desideri, ma vi sarà la possibilità di beneficiare di una sessione a settimana con guida e accompagnamento. Al termine attraverso uno screening finale verranno valutati i benefici sulla salute e il benessere.

Gli screening si svolgeranno nei laboratori del Dipartimento di Psicologia, in via Venezia 8, mentre le uscite nel verde sono previste nei principali parchi di Padova.

Per partecipare o per informazioni resonate.dpg@unipd.it oppure **cellulare dedicato 338 2069723.**