



“ **Natura & benessere**
Parco fluviale Gesso e Stura
arch. Paolo Cavallo ”

Verde terapeutico tra medicina e natura
My Plant & Garden - Fiera Milano Rho, 20 febbraio 2025



IL PARCO e il suo territorio

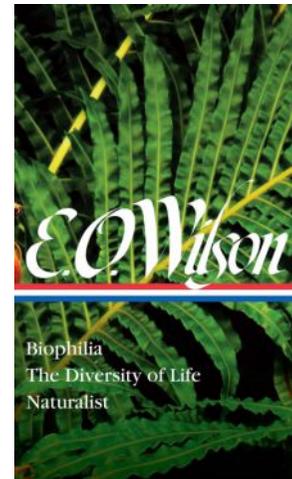
“ 14 Comuni
5.500 ha di superficie
70 km di fiumi
120.000 abitanti
214 specie di uccelli
25 specie di mammiferi
9 specie di anfibi
40 specie di libellule
52 specie di Lepidotteri ”



EDUCAZIONE E NATURA

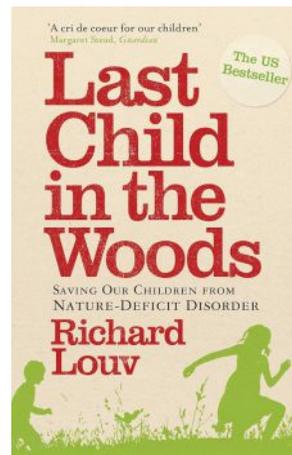
“ biofilia

Termine coniato per la prima volta da Erich Fromm per descrivere la tendenza psicologica a essere attratti da tutto ciò che è vivo e vitale. Wilson usa il termine con la stessa accezione nel suo libro Biophilia dove descrive i legami che gli esseri umani cercano con gli altri organismi viventi.



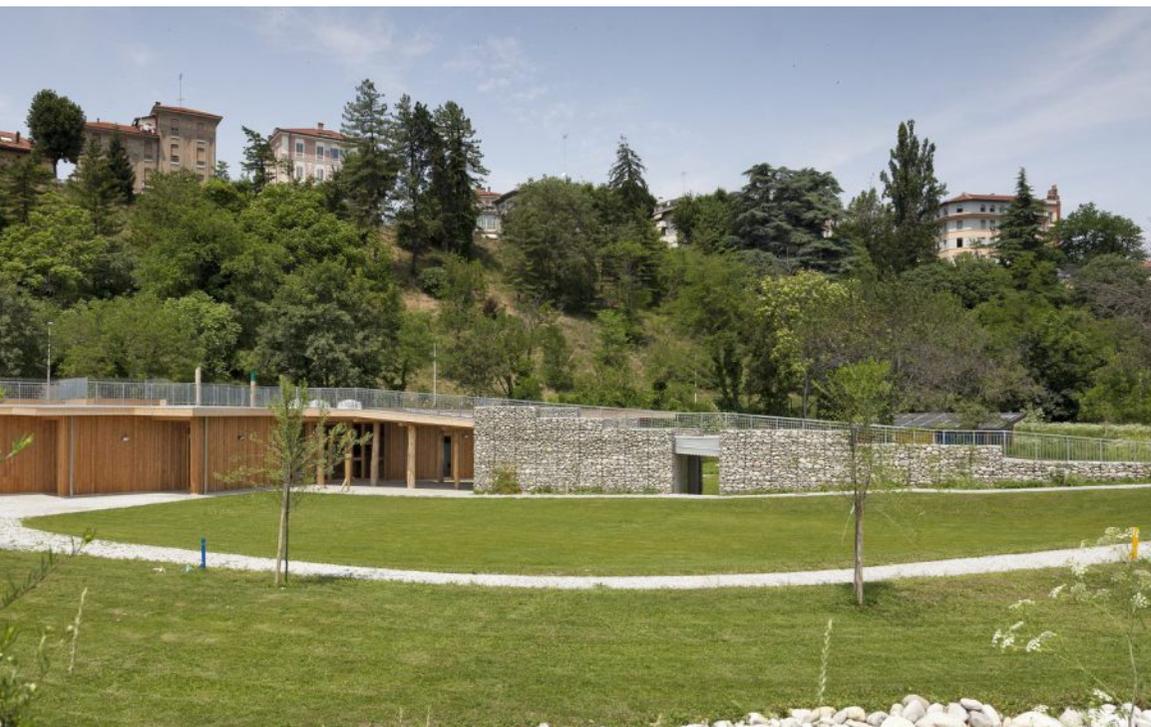
“ disturbo da deficit di natura

Il Nature deficit disorder, anche se non è del tutto riconosciuto clinicamente, affligge sempre di più adulti e bambini. Uno stato di malessere che deriva dalla disconnessione dalla natura, dall'allontanamento dalla naturale biofilia degli esseri umani e dalla scarsa empatia e frequentazione con l'ambiente.



LA CASA DEL FIUME - 2013

“ centro di educazione ambientale ”



SPAZIO SENSORIALE f'Orma - 2020



Uno spazio al cui interno il visitatore può sviluppare un contatto emozionale con la natura, e in particolare con l'acqua. Si compone di diversi ambienti che esplorati a piedi nudi possono avere ricadute positive sul benessere psicofisico.

Sentieri per il barefooting e stazioni basate sulla stimolazione multisensoriale permettono al visitatore di lavorare su propriocezione ed equilibrio.



f'Orma





f'Orma



f'Orma



f'Orma



BAREFOOT & BENEFICI

“ Il piede umano è un meraviglioso congegno della natura, progettato per camminare, correre e saltare per sostenere il peso del corpo, spingere, ammortizzare e assorbire gli urti. In un piede si concentrano, in maniera integrata e funzionale,

- | 28 ossa,
- | 30 articolazioni,
- | 107 legamenti,
- | 19 muscoli,
- | 250.000 ghiandole sudoripare
- | 7.200 terminazioni nervose.

”

“ I benefici del cammino a piedi nudi

- | miglioramento di equilibrio, coordinazione e stabilità;
- | miglioramento della postura;
- | riduzione del gonfiore alle gambe;
- | favorisce la circolazione del sangue;
- | muscolatura dei piedi più allenata;
- | stimolazione della pianta;
- | antistress naturale...

”

f'Orma & AZIENDA OSPEDALIERA S. CROCE E CARLE



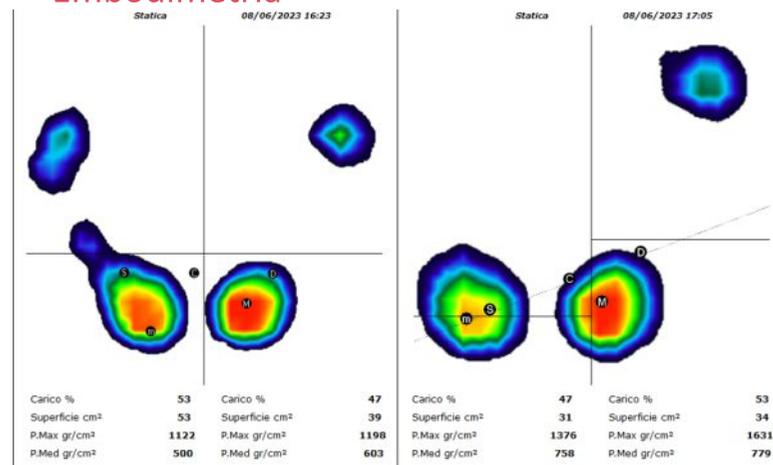
test di untenberger fukuda & tandem gait test



baropodometria statica
analisi dell'appoggio plantare



2023-2024 Master di Biometria Clinica digitalizzata, Embodimetria



LA RETE DI PERCORSI BAREFOOT

“ f’Orma fa parte di una rete transfrontaliera di percorsi sensoriali ideati per sviluppare nuove forme di ecoturismo alla portata di tutti ed educare al contatto con la natura grazie alla scoperta e al gioco.

> “f’Orma il fiume a piede libero”

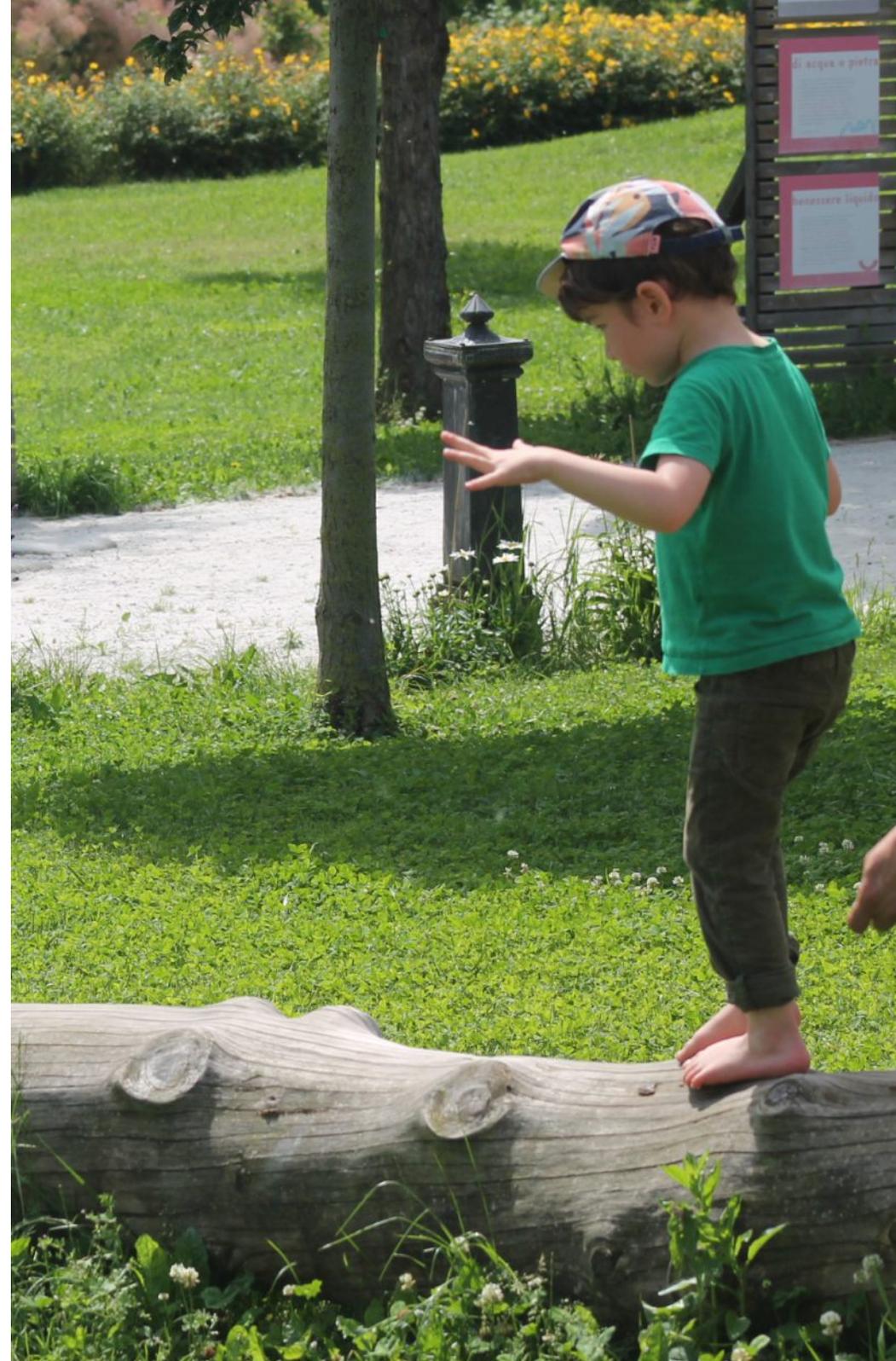
Parco fluviale Gesso e Stura (Cn)

> “La foresta in punta di piedi”

Parco della Mandria a Venaria Reale (To)

> “Una fattoria da vivere”

La Ferme de Chosal, Copponex (Alta Savoia)



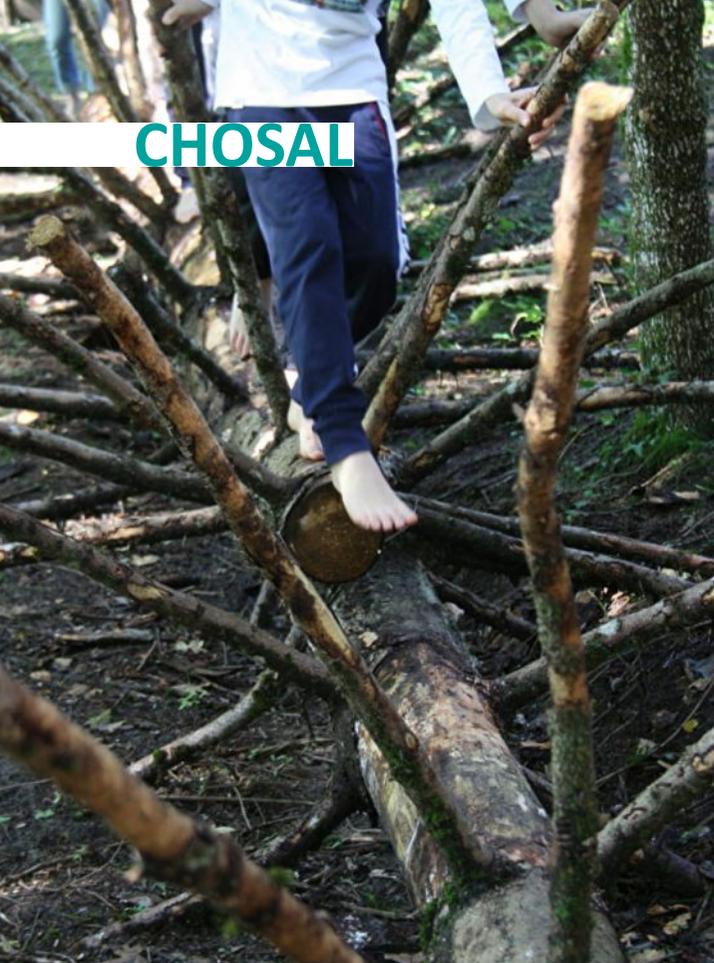
CUNEO



MANDRIA



CHOSAL



BAREFOOT & BENESSERE PSICOLOGICO e SOCIALE

A cura di Prof.ssa Emanuela Rabaglietti e Dott.ssa Aurelia De Lorenzo

Gruppo di Ricerca SE-CREA

Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Torino



Lo studio sui benefici psicologici è stato condotto dal Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Torino e ha coinvolto un campione di 249 adulti. I risultati dello studio sull'associazione tra connessione con la natura (su un percorso di barefoot) e aumento del sentimento ristorativo di recupero psicologico, sono in linea e rafforzano gli studi recenti su questo argomento.

Le conclusioni indicano esserci effetti positivi sul benessere psicologico come aspetto ristorativo di recupero dallo stress, miglioramento dell'umore, gestione delle emozioni e sul benessere sociale nel rafforzamento delle relazioni tra gli individui.



BAREFOOT & BENESSERE FISICO

A cura di Prof.ssa Anna Mulasso
Centro SUISM e Dipartimento di Scienze Mediche,
Università degli Studi di Torino



È possibile affermare che praticare esercizio fisico in un contesto ricco di stimoli sensoriali a contatto con la natura sia fattibile (e anche auspicabile) nella popolazione anziana.

Inoltre, **è risultato evidente come un programma di esercizio fisico a piedi nudi, possa generare miglioramenti sulla salute (fisica, psicologica, sociale) della persona anziana, agendo anche sullo stile di vita.**

I risultati spingono a proseguire le ricerche scientifiche sul ruolo che l'esercizio fisico, condotto a piedi nudi, possa avere sulla salute della persona anziana. Parallelamente,

è interessante potere estendere e diffondere l'utilizzo del percorso barefoot anche per la pratica dell'esercizio fisico per l'intera popolazione che può beneficiare degli stimoli propriocettivi presenti in natura per potenziare equilibrio e mobility, prevenendo il rischio di caduta.



f'Orma FOR ALL



Unione Italiana Ciechi - Sezione di Cuneo
Consorzio Socio Assistenziale del Cuneese
Centri Diurni del territorio

...



NOI SIAMO NATURA

“ uno dei problemi di cui oggi soffre l'umanità è la perdita della connessione vitale ed antica che ci lega alla Terra.

Non possiamo permetterci ancora per molto di vivere come esseri separati e “distanti” rispetto al pianeta che ci ospita e di cui invece siamo parte integrante.

Alla Natura è intimamente connessa l'intera nostra evoluzione perché noi siamo Natura.

”

“

paolo cavallo
380.5036349

didattica.parcofluviale@comune.cuneo.it
paolo.cavallo@itur.it

”

