

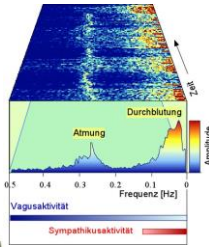
Impatto del legno di Pino Svizzero come materiale d'arredamento sulla circolazione, il sonno e la regolazione vegetativa.

Gli aspetti positivi del legno de "la regina delle Alpi" (Pino Svizzero oppure Arve, in latino: pinus cembra) sono noti e sfruttati da decenni. Inizialmente, queste conoscenze del saper fare vennero sottoposte ad un'analisi scientifica empirica

Gli studiosi della Società di Ricerca JOANNEUM RESEARCH (Istituto per la Diagnostica Non Invasiva, a Weiz) valutarono su commissione, con alcuni programmi interregionali di ricerca tramite uno studio cieco, gli effetti del legno di Pino Svizzero in situazioni di stress e riposo su 30 adulti in buono stato di salute.



Foto: Archiv Gradpöcherer Hochalmwanderziele



HeartMan - Einkanaliger, hochauflösender EKG-Rekorder

Istituto e metodi

L'attuazione delle più moderne tecnologie di sensori e l'elaborazione dei metodi dell'Istituto per la Diagnostica Non Invasiva hanno reso accessibili nuove metodi di misurazione dello stress e del riposo durante la giornata, nel posto di lavoro, nel tempo libero o durante il sonno.

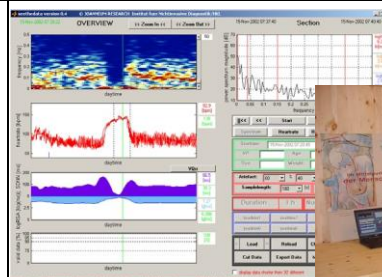
Quello che all' Istituto permette l'ulteriore sviluppo del repertorio dei metodi di misurazione è l'osservazione del sistema nervoso autonomo e delle funzioni del tronco encefalico in forma non invasiva.

La frequenza cardiaca è la più importante variabile delle complesse reti di regolazione facenti parte del cuore, della circolazione, della respirazione, della temperatura, del metabolismo e dell'influsso psicommentale. Queste conferiscono alla frequenza cardiaca la sua tipica struttura temporale, la quale diventa misurabile attraverso la sua variabilità.

Procedure di Test

Un bilanciato disegno incrociato a misure ripetute è stato condotto in situazioni di pressione psicologica e fisica in laboratorio e in 24 momenti di vita quotidiana sulle persone testate.

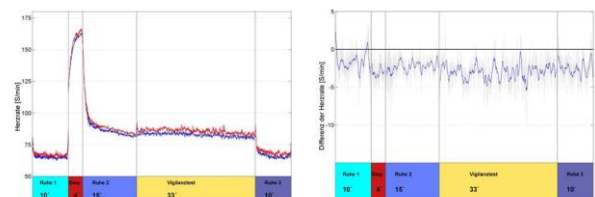
Con l'aiuto del registratore ad alta definizione EKG è stata analizzata la frequenza cardiaca e la sua variabilità, il parametro vegetativo e il ritmo biologico del riposo. Metodi psicometrici sono stati inseriti per misurare lo stato d'animo, la vigilanza e la qualità soggettiva del sonno.



Harvard-Step-Test im Labor.

Risultati

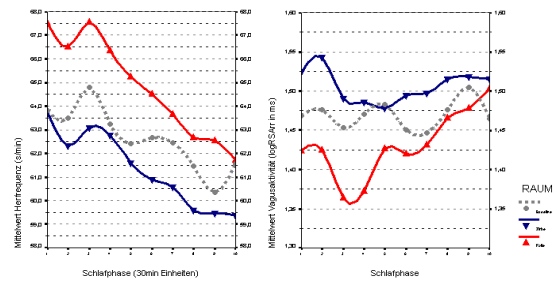
Con la serie di test in laboratorio sono state riscontrate significative differenze nella qualità del riposo tra stanze con legno di Pino Svizzero e stanze con legno di decoro. Questo è constatato dall'abbassamento del battito cardiaco in situazioni di stress fisico e mentale e successivamente in fasi di silenzio, o meglio in un processo accelerato di riposo vegetativo.



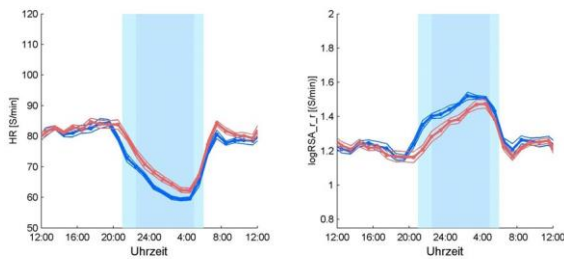
Mittlerer Herzfrequenzverlauf bzw. Differenzen aller Vpn über den gesamten Messab-lauf in den beiden Versuchsbedingungen (Holzdekor rot; Zirbe blau).

In un letto di pino si dorme meglio!

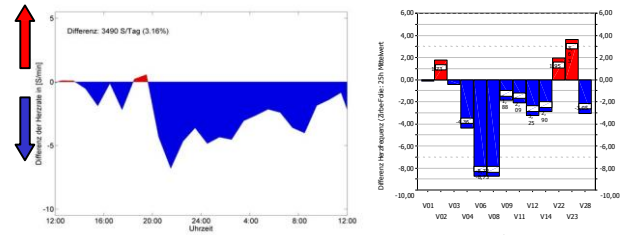
Un successivo studio longitudinale conferma la significativa influenza dei materiali d'arredamento sullo stato di salute fisica e psichica. Per quanto riguarda il sonno, si riscontra una migliore qualità del sonno in letti di pino rispetto a dei letti fatti con legno decorativo. Un migliore riposo notturno si riflette in una ridotta frequenza cardiaca e una crescente oscillazione dell'organismo durante il giorno. Il risparmio medio in letti di pino è di 3500 battiti cardiaci al giorno.



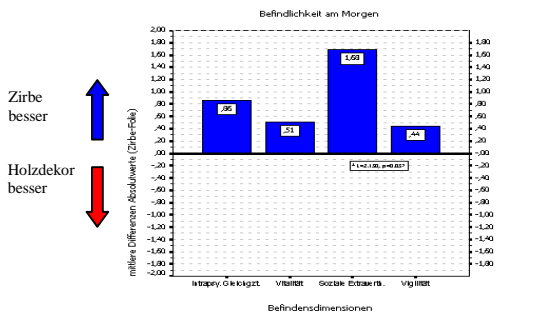
Schlaf und HRV: Herzfrequenz (links) und Vagustonus (rechts) (blau - Zirbe; rot - Holzdekor).arredamento in



Tagesgänge der Herzfrequenz und Vagustonus (blau - Zirbe; rot - Holzdekor).



Differenzen der Herzrate im Tagesverlauf (Zirbe minus Holzdekor).



Basler Befindlichkeitsfragebogen (Differenz: Zirbe minus Holzdekor).

Questi risultati psicologici coincidono con il giudizio soggettivo delle persone testate, più qualità del sonno, benessere generale, maggiore estroversione sociale. Questo potrebbe essere il motivo per cui le sale delle trattorie sono costruite con questo tipo di legno. Era già noto evidentemente che il materiale degli arredamenti ha un grande impatto sullo stato d'animo e sulla salute.

JOANNEUM RESEARCH -
 Institut für Nichtinvasive Diagnostik
 Franz-Pichler-Strasse 30
 A-8160 Weiz
 Tel: 03172-603-2900
 FAX: 03172-603-2904
 Email: ind@joanneum.at

Internet: <http://www.joanneum.at/ind>

Interregionale Projektpartner:
 Tiroler Waldbesitzerverband, A- 6020 Innsbruck
 Südtiroler Bauernbund, I- 39100 Bozen

unter Beteiligung von:
 Forstbetrieb Imst der ÖBF-AG, A- 6460 Imst
 Landesdomänenverwaltung Bozen, I- 39100 Bozen
 Fürstlich Schwarzenberg´sche Forstverwaltung Steiermark A-
 8850 Murau
 Bündner Waldwirtschaftsverband SELVA, CH-7001 Chur
 Möbeltischlerei Binder; A-8160 Weiz

Finanziert durch:
 Europäische Union
 Land Tirol
 Republik Italien
 Autonome Provinz Bozen
 Eigenmittel