

EARTHING · GROUNDING



Earthing.es[®]

CONNECTION WITH NATURE

Una guida basata sull'evidenza scientifica

EARTHING ESPAÑA

F. J. González

EARTHING · GROUNDING

Riconnettiti alla natura, migliora la tua salute

© 2026 Earthing España

Tutti i diritti riservati.

www.earthing.es

Prima edizione.

Tutti i riferimenti scientifici citati in questo libro sono stati verificati rispetto alle fonti originali su PubMed / PubMed Central. Vedi la bibliografia completa alla fine del libro.

Questo libro ha finalità informative e non sostituisce il parere, la diagnosi o il trattamento di un professionista sanitario qualificato. Vedi «Nota finale e avvertenze di sicurezza».

Indice

Tocca un capitolo per accedervi direttamente.

[Introduzione](#)

[Capitolo 1 · Storia e origini dell'earthing](#)

[Capitolo 2 · La scienza e il meccanismo](#)

[Capitolo 3 · Le prove scientifiche, beneficio per beneficio](#)

[Capitolo 4 · Le prove per gruppo di popolazione](#)

[Capitolo 5 · Come iniziare: l'earthing nella natura](#)

[Capitolo 6 · L'earthing nella vita quotidiana](#)

[Capitolo 7 · Domande frequenti](#)

[Capitolo 8 · I limiti dell'evidenza scientifica](#)

[Capitolo 9 · Conclusione](#)

[Nota finale e avvertenze di sicurezza](#)

[Bibliografia](#)

Introduzione

Cosa sono earthing e grounding?

Dormi otto ore e ti svegli stanco. Passi la giornata con il telefono in mano, i piedi chiusi in scarpe con suola di gomma, incastrato tra cemento e vetro, e di notte il tuo corpo non riesce più a distinguere il giorno dalla notte. Se questo ti suona familiare, non è colpa tua: è il prezzo silenzioso di aver interrotto un contatto che il nostro corpo ha dato per scontato per tutta la sua storia evolutiva, il contatto diretto con la superficie della Terra.

Il termine earthing (a volte tradotto come «messa a terra») e il suo sinonimo grounding descrivono proprio la pratica di recuperare quel contatto: rimettere il corpo umano in relazione diretta con la superficie della Terra. Questo può avvenire camminando scalzi sull'erba, sulla sabbia, sulla terra umida o sulla roccia; sedendosi o sdraiandosi direttamente sul suolo; nuotando in acqua naturale; oppure, quando la vita moderna non lo rende facile, utilizzando dispositivi conduttivi progettati per riprodurre quel contatto in ambienti interni: lenzuola, tappetini e patch collegati a un punto di messa a terra.

Entrambi i termini — earthing e grounding — vengono utilizzati in modo intercambiabile nella letteratura scientifica e si riferiscono allo stesso fenomeno: il trasferimento di elettroni liberi dalla superficie terrestre al corpo umano tramite contatto diretto (Chevalier, Sinatra, Oschman, Sokal e Sokal, 2012).

«Nulla può impedirti di vivere in accordo con la natura di cui fai parte.»

— Marco Aurelio, Pensieri, II.9

Riconnettersi, un passo alla volta



Non è mai troppo tardi per recuperare un'abitudine antica come camminare scalzi.

L'ipotesi centrale alla base di questa pratica è che la superficie terrestre mantenga una carica elettrica negativa relativamente stabile, e che il contatto diretto permetta uno scambio di elettroni in grado di influenzare processi fisiologici legati all'infiammazione, allo stress ossidativo e al sistema nervoso autonomo (Oschman, 2007). Si tratta di un'ipotesi sostenuta da un corpo di ricerca preliminare — perlopiù piccoli studi pilota — che, come vedremo lungo tutto questo libro e in modo particolarmente trasparente nel Capitolo 8, necessita ancora di studi clinici più ampi e di una replicazione indipendente per affermarsi all'interno della medicina convenzionale.

«L'onestà sullo stato della scienza è ciò che distingue una proposta di benessere seria da una promessa esagerata.»

Questo libro raccoglie la ricerca disponibile fino a oggi, spiegando esattamente cosa dicono gli studi, quali sono i loro limiti, e come integrare l'earthing in modo sicuro e semplice nella vita quotidiana. Se c'è un motivo per cui più persone ci scrivono a Earthing España, è il sonno: per questo il Capitolo 3 gli dedica un'attenzione speciale, spiegando nel dettaglio perché così tante persone trovano nell'earthing il tassello mancante del proprio riposo.

CAPITOLO 1

Storia e origini dell'earthing

Radici ancestrali

Ll contatto diretto con il suolo — camminare scalzi, dormire su stuoie naturali, lavorare la terra a mani nude — ha fatto parte della vita quotidiana umana per quasi tutta la nostra storia. La diffusione delle suole isolanti in gomma e dei pavimenti sopraelevati nelle costruzioni moderne è, in termini storici, un fenomeno molto recente: si è diffusa soprattutto a partire dalla metà del XX secolo (Ober, Sinatra e Zucker, 2010).

Lo stesso suolo, la stessa pelle



Per oltre 300.000 anni, l'essere umano ha vissuto senza nulla tra i piedi e la Terra.

La popolarizzazione moderna del concetto

Il termine «earthing» così come viene usato oggi nel mondo del benessere fu proposto da Clinton Ober, un professionista in pensione dell'industria dei cavi, che a partire dagli anni '90 iniziò a studiare in modo autodidatta i possibili effetti fisiologici della messa a terra. Ober collaborò in seguito con il cardiologo Stephen T. Sinatra e il ricercatore in biofisica James L. Oschman, dando origine ai primi studi pilota pubblicati su riviste peer-reviewed a partire dal 2004 (Ghaly e Teplitz, 2004) e all'opera divulgativa

«Earthing: The Most Important Health Discovery Ever?» (Ober, Sinatra e Zucker, 2010).

È importante sottolineare, con la stessa onestà con cui trattiamo tutte le prove in questo libro, che diversi tra i principali ricercatori di questo campo — incluso Gaétan Chevalier, autore o coautore della maggior parte degli studi qui citati — hanno dichiarato nelle proprie pubblicazioni legami commerciali con aziende del settore earthing. Questo non invalida i loro risultati, ma è un'informazione rilevante che ogni lettore critico, e ogni professionista sanitario, dovrebbe conoscere nel valutare il peso delle prove (vedi Capitolo 8).

Perché è importante riconnettersi alla Terra

La superficie terrestre mantiene, in condizioni normali, un potenziale elettrico leggermente negativo rispetto al corpo umano isolato dal suolo dalle calzature moderne. L'ipotesi dell'earthing propone che questo contatto permetta un trasferimento di elettroni che neutralizzerebbe le specie reattive dell'ossigeno (radicali liberi), un meccanismo collegato alla riduzione dell'infiammazione e dello stress ossidativo (Oschman, 2007; Chevalier et al., 2012). I capitoli seguenti esaminano, studio per studio, quali prove sostengono questa ipotesi.

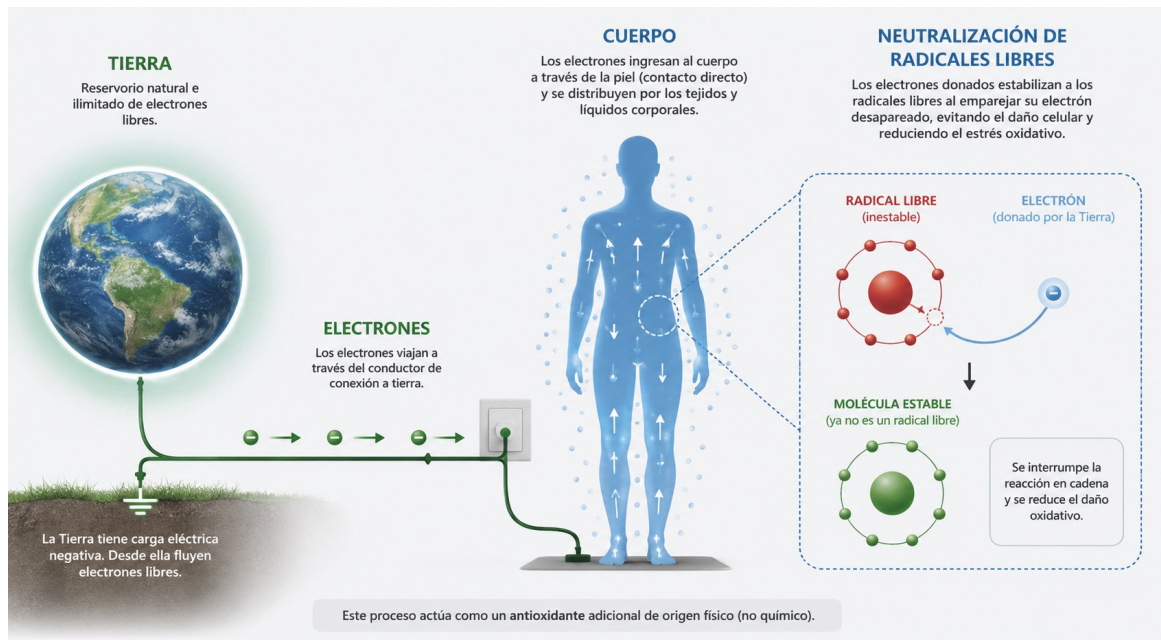
CAPITOLO 2

La scienza e il meccanismo

L'elettrone libero come potenziale antiossidante

La proposta centrale, sviluppata più ampiamente da James Oschman (2007) nella sua rassegna «Can electrons act as antioxidants?», è che gli elettroni liberi trasferiti dalla Terra possano agire da donatori di elettroni verso i radicali liberi — molecole instabili con un elettrone spaiato che danneggiano cellule e tessuti quando si accumulano in eccesso. Questa neutralizzazione ridurrebbe, in teoria, lo stress ossidativo, un processo implicato nell'invecchiamento cellulare e in numerose malattie croniche.

Per capire perché questo sarebbe fisiologicamente rilevante, conviene spiegare il meccanismo con maggiore dettaglio. Un radicale libero è una molecola a cui manca un elettrone nel guscio esterno; per «stabilizzarsi», ruba un elettrone alla molecola vicina — una proteina, un lipide di membrana o persino il DNA — innescando una reazione a catena di danno ossidativo. Il corpo neutralizza naturalmente questi radicali attraverso antiossidanti interni (come il glutathione) ed esterni (vitamine C ed E, polifenoli). L'ipotesi di Oschman aggiunge una terza via: se il corpo mantiene un contatto elettrico con la Terra — che agisce come un serbatoio praticamente illimitato di elettroni —, questi elettroni potrebbero essere ceduti direttamente ai radicali liberi circolanti, agendo come un antiossidante aggiuntivo di origine fisica, non chimica. È un'idea elegante e plausibile dal punto di vista della fisica di base, ma che fino a oggi si basa su misurazioni indirette — come i marcatori infiammatori che vedremo nel Capitolo 3 — e non su una dimostrazione biochimica diretta di questo trasferimento di elettroni all'interno di un organismo umano vivente.



Dalla Terra al corpo: come viaggia l'elettrone, passo dopo passo.

Vale la pena precisare: questa ipotesi biochimica è plausibile dal punto di vista della fisica di base, ma non è stata dimostrata in modo diretto e inequivocabile nell'uomo con la stessa solidità di altri meccanismi antiossidanti ben consolidati (come il ruolo della vitamina C o del glutathione). Resta un modello teorico ragionevole sostenuto da studi pilota, non un meccanismo confermato da un ampio consenso scientifico.

«*La natura non fa nulla invano.*»

— Aristotele, Politica, Libro I

Evidenze elettrofisiologiche

Il primo studio pilota in questo campo (Chevalier, Mori e Oschman, 2006) ha registrato segnali di elettroencefalogramma (EEG), elettromiogramma (EMG) e volume di polso sanguigno (BVP) nei soggetti prima e durante il contatto con la Terra, osservando cambiamenti compatibili con una riduzione della tensione muscolare e del tono simpatico (attivazione «combatti o fuggi»). La logica secondo cui il contatto fisico con la Terra potrebbe alterare questi segnali nel giro di pochi minuti — troppo rapidamente per essere spiegato da una via puramente biochimica — è ciò che porta gli stessi autori a proporre un meccanismo bioelettrico diretto: il corpo umano, conduttore elettrico salino, cambierebbe potenziale di superficie quasi immediatamente collegandosi a un conduttore di riferimento come la Terra, in modo simile a come si stabilizza qualsiasi

circuito una volta messo a terra. Trattandosi di uno studio pilota, i suoi risultati vanno interpretati come generatori di ipotesi, non come prova conclusiva.

Rallentare, in senso letterale



Contatto con il suolo, respiro lento: il corpo capisce prima della mente che può rilassarsi.

Cosa dice la rassegna di riferimento del settore?

L'articolo più citato in questo ambito — Chevalier, Sinatra, Oschman, Sokal e Sokal (2012), pubblicato su *Journal of Environmental and Public Health* — raccoglie e riassume gli studi pilota disponibili fino a quella data su infiammazione, sonno, dolore, cortisolo e variabilità della frequenza cardiaca. È una rassegna narrativa (non una revisione sistematica né una metanalisi), scritta da autori direttamente coinvolti nella ricerca originale, il che, ancora una volta, non invalida il contenuto ma ne limita il carattere di fonte indipendente.

Gli stessi autori riassumono il problema di fondo in una frase che merita di essere citata testualmente: «gli stili di vita moderni separano gli esseri umani da questo contatto» (Chevalier, Sinatra, Oschman, Sokal e Sokal, 2012). Non è una frase di marketing: è la conclusione di una rassegna scientifica su come abbiamo smesso di toccare il suolo da cui proveniamo.

CAPITOLO 3

Le prove scientifiche, beneficio per beneficio

Sonno



Svegliarsi con la mente lucida: l'obiettivo di tutto questo capitolo.

Se c'è una domanda che sentiamo più di ogni altra a Earthing España, è questa: «perché faccio così fatica a dormire bene, se faccio tutto quello che dovrei?». Vai a letto a un'ora ragionevole, eviti il caffè nel pomeriggio, hai persino provato la melatonina. Eppure ti svegli alle tre del mattino con la testa che gira, oppure suona la sveglia e senti di non aver dormito affatto. Non stai sbagliando nulla: probabilmente ti manca il tassello più antico e più semplice di tutti.

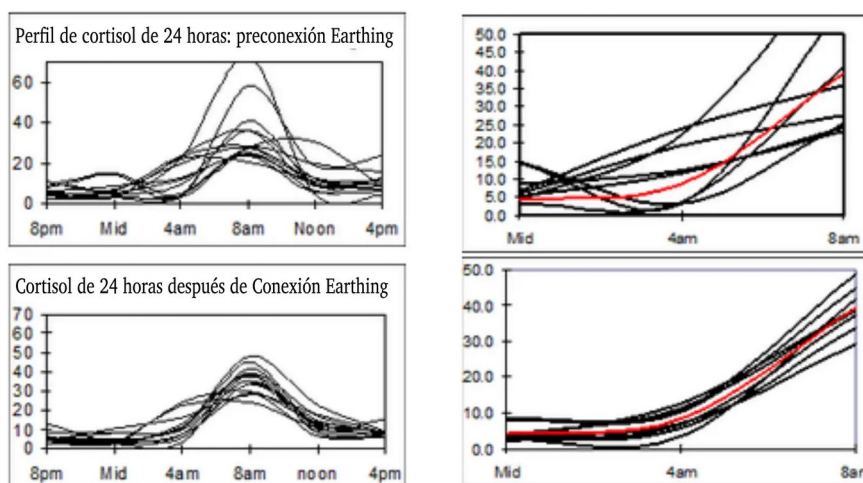
Per il 99,9% della storia umana abbiamo dormito a contatto con il suolo, o molto vicini ad esso. Quel contatto non era una scelta di benessere: era semplicemente il nostro modo di vivere. Oggi dormiamo a metri di altezza, su reti metalliche e materassi sintetici, completamente isolati dalla Terra. Abbiamo guadagnato comfort, ma abbiamo perso, senza accorgercene, un segnale che il corpo usava da millenni per regolare il proprio orologio interno.

Lo studio di Ghaly e Teplitz (2004), pubblicato su *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, è il lavoro originale e più citato su earthing e sonno. Dodici soggetti hanno dormito collegati a terra per otto settimane. Gli autori registrarono una riduzione dei livelli di cortisolo notturno verso un profilo più vicino al ritmo circadiano normale, insieme a miglioramenti soggettivi nella qualità del sonno e nel dolore riferiti dagli stessi partecipanti. Il riassunto dello studio, così come pubblicato, formula l'ipotesi che ha dato il via a tutto: che mettere a terra il corpo avrebbe prodotto «cambiamenti nel sonno, nel dolore e nello stress» (Ghaly e Teplitz, 2004) — esattamente i tre motivi per cui, vent'anni dopo, le persone continuano a scriverci.

Perché il sonno dovrebbe migliorare?

In una persona sana, il cortisolo segue un ritmo circadiano molto preciso: dovrebbe essere basso di notte e salire nettamente al risveglio. Quando questo ritmo si appiattisce o si inverte — cosa comune nello stress cronico e nell'insonnia —, il corpo riceve segnali di allarme proprio quando dovrebbe riposare. L'ipotesi di Ghaly e Teplitz è che il contatto con la Terra, stabilizzando il potenziale elettrico di superficie del corpo, ridurrebbe l'attivazione simpatica notturna (il sistema «combatti o fuggi») e permetterebbe al cortisolo di tornare al proprio ritmo circadiano naturale, favorendo così un sonno più profondo con meno risvegli. È una spiegazione coerente con quanto sappiamo di cronobiologia, anche se lo studio stesso non ha misurato direttamente l'attività del sistema nervoso autonomo durante il sonno, solo le sue conseguenze ormonali.

Reducción del 54% en los niveles de cortisol a medianoche -
Aumento del 34% en los niveles de cortisol a las 8 a.m.



Profilo del cortisolo nelle 24h prima e dopo aver dormito collegati a terra. Fonte: Ghaly e Teplitz (2004).

Limiti da tenere presenti: il campione è piccolo (12 persone), questo studio specifico non aveva un gruppo di controllo con placebo («sham grounding»), e i miglioramenti del sonno si basavano su questionari soggettivi, non su polisonnografia.

L'aggiornamento del 2025

Vent'anni dopo, Park, Lee, Kim, Kim, Sohn, Kim, Rhie, Kim e Shim (2025), su *Advances in Integrative Medicine*, hanno condotto lo studio meglio disegnato finora su earthing e sonno: 60 partecipanti, randomizzati verso un tappetino earthing reale o uno identico ma non collegato (doppio cieco — né i partecipanti né i ricercatori sapevano quale gruppo fosse quale), utilizzato 6 ore al giorno per 31 giorni. Il gruppo con il tappetino reale ha mostrato riduzioni significative dello stress percepito, della gravità dell'insonnia e della sonnolenza diurna, oltre a un aumento del tempo totale di sonno registrato da un braccialetto di attività. Non tutte le variabili dello studio sono migliorate allo stesso modo — alcune misure del sonno non hanno mostrato differenze significative —, ma è di gran lunga lo studio con il miglior controllo dei bias pubblicato su questa domanda specifica.

Cosa cambia davvero quando dormi collegato

Al di là di quanto misurano gli studi, ecco cosa descrivono più spesso le persone che provano per la prima volta un lenzuolo o un mat earthing nel proprio letto: non è una sensazione immediata e spettacolare la prima notte, ma qualcosa che somiglia più a un terreno riguadagnato poco a poco. Meno movimenti nel letto. Risvegli notturni più brevi, o del tutto assenti. E soprattutto quella sensazione — tanto semplice quanto preziosa — di svegliarsi con la mente lucida invece di trascinarsi dietro la stanchezza del giorno prima. Non promettiamo un interruttore magico: promettiamo di restituire al tuo corpo un segnale che non avrebbe mai dovuto perdere, con un intervento passivo quanto dormire su un lenzuolo.

Se il sonno è il tuo motivo principale per interessarti all'earthing, la via più diretta e meglio documentata è iniziare dal letto: scopri il [Kit Lenzuolo Earthing Regolabile](#) o il [Kit Copri-materasso Earthing](#), i due prodotti che consigliamo di più proprio per questo.

Infiammazione

Oschman, Chevalier e Brown (2015), in una rassegna pubblicata su *Journal of Inflammation Research*, propongono che il contatto con la Terra possa influenzare i marcatori infiammatori modificando il potenziale elettrico di

superficie delle cellule del sangue, il che influirebbe sulla risposta immunitaria. Anche questo è un articolo di rassegna con la partecipazione diretta dei ricercatori originali del settore, e gli stessi autori riconoscono che serve più ricerca con studi controllati più ampi.

Perché influirebbe sull'infiammazione?

L'infiammazione acuta è di per sé una risposta di difesa utile: i globuli bianchi (neutrofili) raggiungono la zona danneggiata e rilasciano specie reattive dell'ossigeno per distruggere i patogeni e ripulire il tessuto danneggiato. Il problema si presenta quando questa risposta si protrae più del necessario, generando un'infiammazione cronica di basso grado, associata a malattie cardiovascolari, diabete e deterioramento articolare. Oschman e colleghi propongono che, se gli elettroni della Terra possono neutralizzare parte di queste specie reattive dell'ossigeno una volta che hanno già svolto la loro funzione difensiva, il processo infiammatorio si risolverebbe più rapidamente, senza bisogno di sopprimere la risposta immunitaria iniziale — una differenza importante rispetto agli antinfiammatori convenzionali, che agiscono bloccando la cascata infiammatoria fin dall'inizio. Questa idea di «risoluzione attiva» dell'infiammazione è coerente con linee di ricerca più ampie in immunologia, anche se il collegamento specifico con l'earthing resta, ad oggi, ipotetico.

In pratica, ecco cosa descrivono molte persone dopo settimane di earthing integrato nella routine: meno rigidità mattutina, articolazioni che rispondono meglio al primo movimento della giornata, una sensazione generale di «meno gonfiore». Non sostituisce alcun trattamento, ma si inserisce bene come abitudine di fondo, senza effetti collaterali noti, accanto a ciò che già fai per la tua salute.

Meno rigidità, più movimento



Le mani sono spesso le prime a notare il cambiamento — e le prime a esserne grate.

Dolore cronico e recupero muscolare

Lo studio pilota di Brown, Chevalier e Hill (2010), pubblicato su *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, è probabilmente il disegno più rigoroso delle prime ricerche in questo campo: 8 soggetti sani, divisi in gruppo collegato a terra e gruppo di controllo con sistema earthing simulato (sham), dopo un esercizio eccentrico che provoca dolore muscolare a insorgenza ritardata (DOMS). Su 48 marcatori misurati — emocromo, enzimi muscolari, cortisolo, risonanza magnetica e dolore soggettivo —, in 30 di essi le differenze tra i due gruppi si sono mantenute in modo costante durante i tre giorni di follow-up, senza mai incrociarsi — una probabilità statisticamente bassa di essere dovuta al caso. Tra questi, un sottoinsieme più ristretto (globuli bianchi, neutrofili, bilirubina, creatina chinasi e le misure di dolore soggettive e oggettive) ha inoltre mostrato una relazione chiara e favorevole al gruppo collegato a terra, compatibile con un minor danno e infiammazione muscolare.

Uno studio più recente e meglio disegnato

Quasi un decennio dopo, Müller, Pröller, Ferreira-Briza, Aglas e Stöggl (2019), su *Frontiers in Physiology*, hanno ripreso la domanda con un disegno considerevolmente più solido: 22 partecipanti (12 nel gruppo collegato a terra, 10 nel gruppo di controllo con earthing simulato), in uno studio in triplo cieco — né i partecipanti, né chi somministrava l'intervento, né chi analizzava i dati sapeva a quale gruppo appartenesse ciascuna persona. Dopo una sessione intensa di corsa in discesa progettata per

provocare danno muscolare, il gruppo collegato a terra ha mostrato differenze favorevoli nei marcatori di danno muscolare e nella percezione del dolore rispetto al gruppo di controllo, nell'arco di dieci notti di recupero. Il campione resta modesto (22 persone), ma il triplo cieco lo rende uno studio metodologicamente più affidabile di quello originale del 2010.

Perché ridurrebbe il dolore muscolare?

Il dolore muscolare a insorgenza ritardata è dovuto, in parte, a micro-lacerazioni nelle fibre muscolari dopo uno sforzo eccentrico (il tipo di contrazione che si verifica, per esempio, scendendo le scale o frenando un movimento), che innescano una risposta infiammatoria locale e il rilascio di enzimi come la creatina chinasi nel sangue. Lo studio di Brown, Chevalier e Hill ha osservato che il gruppo collegato a terra presentava livelli più bassi di questi enzimi e un recupero più rapido nelle immagini di risonanza magnetica, il che suggerisce — se il meccanismo antiossidante proposto nel Capitolo 2 è corretto — una cascata minore di danno ossidativo secondario dopo la lesione muscolare iniziale.

Se ti alleni regolarmente, questo si traduce in qualcosa di molto concreto: meno giorni trascinando indolenzimento muscolare, e un ritorno più rapido a sentirti in grado di rendere al massimo. Camminare scalzi sull'erba dopo l'allenamento, quando il tempo lo permette, è il modo più semplice e gratuito per provarlo.

Stress, ansia e umore

Il corpo prima della mente



A volte basta fermarsi, respirare, e lasciare che il sistema nervoso trovi il proprio ritmo.

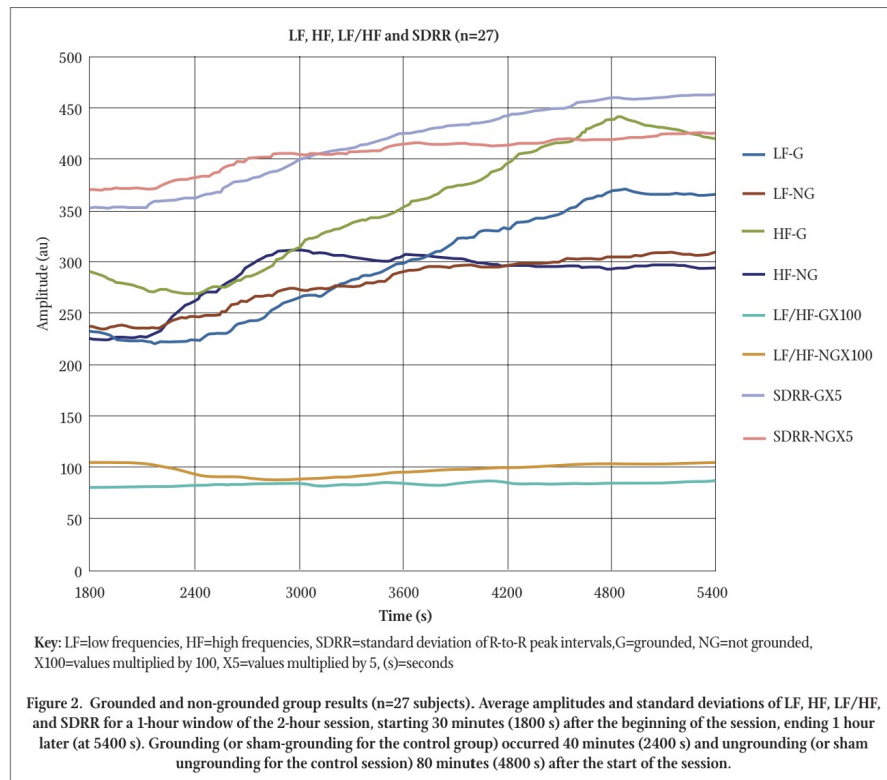
Chevalier (2015), in uno studio in doppio cieco pubblicato su *Psychological Reports*, ha sottoposto 40 adulti a un'ora di messa a terra reale o simulata mentre completavano scale di umore validate (Brief Mood Introspection Scale). Il gruppo collegato a terra ha mostrato un miglioramento statisticamente significativo negli stati d'umore piacevoli e positivi, superiore a quanto la sola relazione potrebbe spiegare.

Perché migliorerebbe l'umore e ridurrebbe lo stress?

Il sistema nervoso autonomo ha due rami che lavorano in equilibrio: il simpatico, che ci prepara all'azione e allo stress, e il parasimpatico, associato al riposo e alla digestione. Lo stress cronico moderno mantiene il ramo simpatico sovra-attivato in modo quasi permanente. L'ipotesi di Chevalier è che il contatto con la Terra sposti questo equilibrio verso il ramo parasimpatico — in modo misurabile, per esempio, con un aumento della variabilità della frequenza cardiaca, un indicatore riconosciuto di buona regolazione autonoma. È uno degli studi meglio disegnati del settore grazie al suo carattere in doppio cieco, anche se la durata dell'intervento (un'ora) e la dimensione del campione restano limitate per generalizzare conclusioni a lungo termine.

«In nessun luogo ci si ritira con più calma che nella propria anima.»

— Marco Aurelio, *Pensieri*, IV.3



Ampiezza delle bande LF e HF della frequenza cardiaca, gruppo collegato a terra contro gruppo di controllo (n=27). Fonte: Chevalier e Sinatra (2011), Figura 2.

In questo grafico, la linea HF-G (verde) — la banda di frequenza associata all'attività parasimpatica — sale in modo costante durante tutta la sessione nel gruppo collegato a terra, mentre il gruppo di controllo (HF-NG, blu scuro) resta comparativamente piatto. È la prova elettrofisiologica più diretta di questo capitolo: non dipende da ciò che il partecipante riferisce di provare, ma da una misurazione oggettiva del ritmo cardiaco stesso.

Chevalier e Sinatra (2011), in *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, collegano la messa a terra a cambiamenti nella variabilità della frequenza cardiaca compatibili con una maggiore attività parasimpatica (rilassamento), anche se si tratta di un articolo di applicazione clinica più che di uno studio controllato indipendente.



Quel «rallentare il ritmo» che si legge sul volto prima ancora che in qualsiasi analisi.

Tradotto nella vita quotidiana: è quella sensazione di «scalare marcia» che molte persone cercano nello yoga, nella meditazione o in una camminata in montagna. L'earthing non sostituisce nessuna di queste pratiche — anzi, si combina molto bene con esse —, ma aggiunge una via ulteriore, passiva e senza sforzo, per aiutare il corpo a passare dall'acceleratore al freno.

Salute cardiovascolare

Un cuore che scorre meglio



Il movimento leggero all'aria aperta è già di per sé un alleato cardiovascolare consolidato.

Chevalier, Sinatra e Oschman (2013), su *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, hanno riportato una riduzione della viscosità del sangue dopo il contatto con la Terra in un gruppo di volontari.

Perché influirebbe sulla viscosità del sangue?

I globuli rossi portano, in condizioni normali, una carica elettrica di superficie negativa che li fa respingere a vicenda, evitando che si aggregino e favorendo il flusso attraverso i vasi sanguigni — un fenomeno noto come «potenziale zeta». Quando questo potenziale diminuisce, i globuli rossi tendono ad aggregarsi (un processo chiamato «rouleaux»), il che aumenta la viscosità del sangue e ostacola la microcircolazione, un fattore di rischio cardiovascolare riconosciuto indipendentemente dall'earthing. L'ipotesi di Chevalier, Sinatra e Oschman è che l'apporto di elettroni dalla Terra rafforzerebbe questa carica di superficie negativa dei globuli rossi, aumentando la loro reciproca repulsione e fluidificando così il sangue. È una spiegazione bioelettrica coerente con la fisica dei colloidi, ma questo risultato è preliminare e non è stato replicato da gruppi di ricerca indipendenti dal team originale fino alla data di pubblicazione di questo libro.

CAPITOLO 4

Le prove per gruppo di popolazione

Ad oggi non esistono studi clinici sull'earthing progettati specificamente e in modo rigoroso per bambini, anziani o atleti d'élite come popolazioni distinte: la maggior parte degli studi disponibili è stata condotta su adulti sani volontari. Quanto segue sono estrapolazioni ragionevoli da questa evidenza generale, non risultati di studi indipendenti in ciascun gruppo.

Bambini

Correre scalzi, senza pensarci due volte



Molto prima di qualsiasi teoria scientifica, esisteva già l'istinto di un bambino che corre scalzo sull'erba.

Non esistono studi sull'earthing nei bambini. Ciò che è ben stabilito, indipendentemente dall'earthing, è che il tempo all'aperto e il gioco a contatto con la natura sono associati a benefici per lo sviluppo fisico ed emotivo infantile, secondo l'evidenza della pediatria e della psicologia ambientale — non specifica per l'earthing. L'earthing può essere qui inteso come un modo in più per favorire quel contatto con l'esterno, non come un intervento medico infantile dimostrato.

Se il meccanismo del Capitolo 2 fosse corretto, ci si potrebbe aspettare che i bambini — con un sistema immunitario e un ritmo circadiano ancora in

sviluppo — rispondano almeno quanto gli adulti a un'eventuale regolazione del cortisolo e del sistema nervoso autonomo. Ma questa è un'estrapolazione ragionata, non un risultato: nessuno l'ha misurato in questa popolazione.

Adulti

È il gruppo per cui esiste tutta l'evidenza pilota descritta nel Capitolo 3: sonno, infiammazione, dolore, umore e viscosità del sangue.

Anziani

Senza fretta, ma senza mai togliersi del tutto le scarpe



La mobilità e la vitalità non hanno data di scadenza.

Non esistono studi specifici sugli anziani, anche se la loro maggiore prevalenza di dolore cronico, problemi di sonno e infiammazione di basso grado li rende un gruppo di interesse teorico per ricerche future. L'invecchiamento è associato a un fenomeno ben documentato in geriatria e immunologia chiamato «inflammaging»: un'infiammazione cronica di basso grado che non dipende da un'infezione o lesione specifica, ma semplicemente dal trascorrere del tempo. Se il meccanismo antiossidante proposto nel Capitolo 2 avesse una qualche rilevanza clinica, sarebbe ragionevole aspettarsi che gli anziani — con un carico infiammatorio di base più elevato — siano, in teoria, il gruppo con il maggior margine di miglioramento osservabile. Anche qui: è un'ipotesi ragionata, non un risultato confermato. Gli anziani con pacemaker o altri dispositivi medici

elettronici impiantati devono consultare il proprio medico prima di usare dispositivi earthing conduttivi (vedi Capitolo 7).

Sportivi

Tornare allo spogliatoio senza indolenzimento in più



La squadra che si allena scalza non cerca titoli sui giornali: cerca di recuperare meglio tra una partita e l'altra.

Lo studio di Brown, Chevalier e Hill (2010) sui DOMS è il più direttamente rilevante per questo gruppo, anche se il suo campione (8 persone) è troppo piccolo per trarre conclusioni definitive sulla prestazione sportiva. L'esercizio intenso genera, in modo naturale e atteso, un picco di stress ossidativo come parte del processo di adattamento muscolare; la domanda aperta è se accelerare la neutralizzazione di questo stress ossidativo con l'earthing aiuti il recupero senza interferire con i segnali di cui il corpo, paradossalmente, ha bisogno per rafforzarsi dopo lo sforzo. Nessuno studio ad oggi ha esplorato questo possibile effetto contrapposto.

Persone con malattie croniche

Per anni, l'affermazione onesta in questo paragrafo era che non esisteva alcuno studio clinico sull'earthing in pazienti con una diagnosi medica specifica. Questo è cambiato nel 2025: Sokal, Broda, Zajac e Sokal, su *Journal of Clinical Medicine*, hanno pubblicato il primo studio controllato sull'earthing in un contesto clinico reale — pazienti in recupero dopo un intervento chirurgico alla colonna vertebrale. Lo studio ha incluso 42 pazienti collegati a terra durante il riposo notturno postoperatorio,

confrontati con 42 pazienti di controllo operati per lo stesso motivo (spondilosi lombare) senza earthing. I pazienti collegati a terra hanno mostrato una riduzione più rapida della proteina C-reattiva e della creatina chinasi — marcatori di infiammazione e danno muscolare — insieme a un minor dolore postoperatorio percepito.

È un risultato importante, e va inquadrato con precisione: si tratta di un singolo studio, in un contesto chirurgico molto specifico, che deve ancora essere replicato da altri gruppi di ricerca prima di poter essere generalizzato ad altre malattie croniche. Per il resto delle condizioni — artrite, fibromialgia, sclerosi multipla e simili — non esistono ancora studi clinici specifici, anche se molte di esse condividono con il contesto post-chirurgico un denominatore comune: l'infiammazione cronica, esattamente il processo su cui l'earthing propone di agire. Qualsiasi persona con una malattia cronica dovrebbe considerare l'earthing, al massimo, un complemento di benessere generale, mai un sostituto del proprio trattamento medico, e dovrebbe consultare il proprio team medico prima di adottarlo.

*«Ciò che non puoi cambiare, accettalo senza protestare
contro la natura.»*

— Seneca, Lettere a Lucilio, 107

*«Un singolo studio clinico non è una risposta definitiva: la
prudenza e il consulto medico devono sempre precedere
l'entusiasmo.»*

CAPITOLO 5

Come iniziare: l'earthing nella natura

Iniziare a praticare l'earthing non richiede alcuna spesa né preparazione particolare: il modo più semplice e meglio documentato è il contatto diretto con superfici naturali.

Metodi naturali, senza costi



Senza costi, senza dispositivi, senza scuse: basta sdraiarsi.

- Camminare scalzi sull'erba, sulla sabbia, sulla terra o sulla roccia naturale.
- Sedersi o sdraiarsi direttamente sul suolo.
- Nuotare in acqua naturale (mare, lago, fiume): l'acqua agisce da conduttore.

Dispositivi earthing per gli interni

Quando l'accesso quotidiano a superfici naturali non è praticabile — per clima, abitazione in un piano alto, o orari di lavoro —, esistono dispositivi progettati per riprodurre il contatto con la Terra in ambienti interni, collegati al punto di messa a terra dell'impianto elettrico domestico (mai a una presa sotto tensione, solo alla terra).

Il prodotto, senza filtri né promesse eccessive



Kit Lenzuolo Earthing Regolabile, con gli accessori di connessione inclusi.

Per dormire: il modo più semplice per iniziare

Otto ore sono molto tempo, ed è esattamente quello di cui il tuo corpo ha più bisogno per recuperare. I lenzuola earthing sono realizzati con filo conduttore d'argento integrato nel tessuto di cotone, si collegano alla terra con un semplice cavo, e da lì non devi fare altro: ti corichi e il tuo corpo inizia a trarne beneficio mentre dormi, senza cambiare nessuna abitudine. È probabilmente il modo più efficiente, in termini di tempo investito, per integrare l'earthing nella tua vita. Scopri il [Kit Lenzuolo Earthing Regolabile](#) e il [Kit Copri-materasso Earthing](#).



Il Tappetino Earthing Universale, così discreto che ci si dimentica che sta lavorando.

Per il resto della giornata: sul divano, al tavolo, alla scrivania

Non tutto l'earthing deve avvenire a letto. I tappetini e le patch ti permettono di restare collegato mentre lavori, guardi una serie o semplicemente leggi, senza dover cambiare postura né routine: le posizioni sotto i piedi, le mani o il polso, e continuano a fare il loro lavoro in secondo piano. Ideali se passi molte ore seduto in ambienti interni. Scopri il [Tappetino Earthing Universale](#) e il [Kit Tappetino Yoga Earthing](#).

Nota di sicurezza: tutti i dispositivi conduttivi devono essere collegati esclusivamente a una presa di terra certificata, mai direttamente alla rete elettrica. Prima di acquistare o installare qualsiasi dispositivo, controlla le istruzioni del produttore.

Mettere in funzione il tuo dispositivo, passo dopo passo

Prima di collegare: verifica la presa di terra

Tutto inizia dall'impianto elettrico di casa tua, non dal prodotto in sé. Il tester nero (tester della presa di terra) si collega direttamente alla presa a muro e verifica che quella presa abbia una connessione a terra funzionante: è una prova del tuo impianto elettrico, non del prodotto Earthing. Il tester bianco, invece, si usa dopo, con il prodotto già collegato, e verifica che il tessuto conduttivo stesso — il lenzuolo, il mat — mantenga continuità elettrica: è una prova del prodotto, non del tuo impianto. Sono due verifiche distinte per due cose diverse, ed è bene non confonderle.

Se il tester nero segnala un'anomalia nella presa, non forzare il collegamento né cercare di interpretare le spie da solo: prova un'altra presa di casa di cui sai che è collegata a terra, oppure chiedi a un elettricista di controllare l'impianto. Ogni modello di tester ha il proprio manuale per l'interpretazione dei segnali LED, quindi consultalo prima di trarre conclusioni.

Il collegamento: solo terra, mai corrente

L'adattatore Earthing utilizza esclusivamente la presa di terra della spina, senza mai collegarsi a fase o neutro. Il cavo integra una resistenza di sicurezza di circa 100 kΩ, proprio per limitare qualsiasi passaggio di corrente. Il prodotto non è mai alimentato dalla rete elettrica: non consuma elettricità, usa solo il punto di terra come riferimento.

Lenzuolo: contatto diretto con la pelle

Stendilo sul materasso come un normale lenzuolo con angoli e collegalo alla presa di terra con il suo cavo e adattatore. Perché funzioni, la pelle deve toccare direttamente il filo conduttore: un pigiama sottile di cotone può ancora permettere un certo contatto, ma aggiungere un altro lenzuolo sopra riduce considerevolmente la conduttività.

Mat da letto: dove posizionarlo e come pulirlo

Posizionalo dove il corpo entrerà direttamente a contatto con esso, mai nascosto sotto il lenzuolo con angoli — in quel caso si perderebbe il contatto. Si pulisce con un panno umido; non va lavato in lavatrice.

Lenzuolo, mat o tappetino?

Non esiste un'opzione «migliore» dal punto di vista clinico: nessuno studio confronta i diversi formati tra loro, quindi non possiamo promettere che uno dia risultati migliori di un altro. La differenza è d'uso, non di efficacia: il lenzuolo è comodo per tutta la notte e copre un'ampia superficie; il mat è un'alternativa più facile da pulire se preferisci non lavare un lenzuolo intero; il tappetino è pensato per i piedi o le mani mentre lavori o riposi seduto.

Verificare che il prodotto funzioni

Con il prodotto già collegato, accendi il tester bianco e fai scorrere il suo contatto metallico lungo la zona conduttiva del tessuto. Un LED verde lampeggiante indica continuità elettrica fino a quel punto. Questa prova conferma che il circuito funziona correttamente, non che si stia

producendo un beneficio specifico per la salute: questa, come abbiamo visto nei capitoli precedenti, è una domanda diversa e ancora allo studio.

Cura del lenzuolo

Lavallo a 30°C con detersivo delicato, senza ammorbidente né candeggina — entrambi possono danneggiare il filo conduttore. Non usare asciugatrice né ferro da stiro. Stendilo disteso, evitando il sole diretto. Evita di applicare creme o oli corporei poco prima di coricarti, poiché possono isolare la pelle dal tessuto conduttivo.

Domande frequenti

- Posso usare una ciabatta multipresa? Sì, purché la sua presa di terra sia collegata e funzioni correttamente.
- Devo scollegarlo durante un temporale? È una precauzione ragionevole per chi preferisce adottarla, anche se non è un requisito rigido d'uso.
- Posso usare un picchetto di terra esterno invece della presa? È possibile, ma richiede un'installazione adeguata — non basta un picchetto qualsiasi piantato in giardino; consulta un professionista.

Per quanto tempo praticare l'earthing?

Non esiste una durata «minima efficace» stabilita da consenso scientifico. Gli studi pilota disponibili hanno utilizzato periodi che vanno da 40 minuti (Chevalier, 2010) a otto settimane di uso notturno continuato (Ghaly e Teplitz, 2004). Un punto di partenza ragionevole, coerente con l'evidenza disponibile, è iniziare con sessioni brevi — 20-30 minuti — e aumentare gradualmente secondo il proprio comfort personale.

CAPITOLO 6

L'earthing nella vita quotidiana

La migliore routine di benessere non è quella più completa, ma quella che mantieni davvero nel tempo. Per questo l'earthing funziona: non richiede disciplina né forza di volontà, solo sfruttare i momenti che già passi sul divano, alla scrivania o al parco con la famiglia.

A casa

Il salotto è già pronto, manca solo la coperta



L'earthing non chiede un cambio di vita, chiede di unirsi a quella che hai già.

La tua casa è, di gran lunga, il luogo in cui passi più ore della giornata. È anche, proprio per questo, il luogo con più potenziale: un lenzuolo sul tuo letto lavora mentre dormi, e un tappetino sotto il tavolo del salotto lavora mentre guardi un film o leggi. Non aggiungi nessun compito alla tua giornata: lasci semplicemente che l'earthing avvenga intorno a ciò che già fai.

Al lavoro

Scalzo sotto la scrivania, collegato dentro



La giornata lavorativa resta la stessa; ciò che cambia è quello che accade sotto il tavolo.

Le lunghe giornate davanti a uno schermo, con il corpo in tensione e la mente che salta da un compito all'altro, sono esattamente lo scenario in cui una pausa fisiologica è più gradita. Un tappetino sotto la scrivania o una patch al polso non interrompono il tuo lavoro né richiedono tempo extra: sono semplicemente lì, sotto i piedi o sulla pelle, mentre tu continui con le tue cose. Scopri il [Tappetino Earthing Universale](#) per portarlo anche alla tua scrivania.

In famiglia

Ricordi che fanno anche bene



Nessuno studio lo misura, ma non serve: si vede sul volto di tutti.

Qui non serve alcun prodotto: solo un po' di tempo al parco. Un picnic a piedi nudi, un po' di giardinaggio con le mani nella terra, o semplicemente lasciare che i più piccoli corrano scalzi sull'erba sono, oltre che gratuiti, tra i ricordi più belli da costruire in famiglia, mentre tutti insieme beneficate del contatto con la natura.

In viaggio

Anche la valigia può portare l'earthing



Cambiare letto non dovrebbe significare rinunciare alla routine che ti fa stare meglio.

Viaggiare spesso significa letti diversi, orari sconvolti, e quella stanchezza difficile da spiegare che non sempre dipende solo dalla sveglia presto. I dispositivi earthing portatili stanno in qualsiasi valigia e ti permettono di mantenere l'abitudine anche cambiando letto ogni pochi giorni. E se la tua destinazione ha una spiaggia, meglio ancora: camminare scalzi lungo la riva è, senza alcun costo, uno dei modi più piacevoli di praticare earthing che esistano. Non esistono prove specifiche su earthing e jet lag; ciò che è ben stabilito è che l'esposizione alla luce naturale e camminare all'aperto durante i viaggi aiuta a regolare il ritmo circadiano, indipendentemente dall'earthing.

CAPITOLO 7

Domande frequenti

L'earthing è sicuro per tutti?

Per la maggior parte delle persone, sì. Le persone con dispositivi medici elettronici impiantati (pacemaker, defibrillatori) devono consultare il proprio medico prima di usare dispositivi earthing conduttivi. È anche importante assicurarsi che le superfici usate all'aperto siano sicure e prive di oggetti pericolosi.

Per quanto tempo dovrei praticarlo ogni giorno?

Non esiste una cifra stabilita da consenso scientifico. Gli studi pilota disponibili hanno usato periodi che vanno da 40 minuti a diverse settimane di sessioni notturne. Iniziare con 20-30 minuti al giorno è un punto di partenza ragionevole.

Ho bisogno di attrezzatura speciale?

No. Camminare scalzi su superfici naturali è sufficiente e non costa nulla. I dispositivi earthing — lenzuola, tappetini, patch — sono un'alternativa pratica quando l'accesso quotidiano alla natura non è possibile.

Posso praticarlo ovunque?

Ovunque sia possibile un contatto diretto e sicuro con la superficie della Terra: giardini, parchi, spiagge, boschi o spazi verdi urbani.

Quali sono le controindicazioni?

La principale è l'uso di dispositivi medici elettronici impiantati, nel qual caso occorre consultare il medico prima di usare prodotti conduttivi. Camminando scalzi, bisogna evitare qualsiasi superficie con rischio di tagli o oggetti pericolosi.

Cosa dicono gli studi scientifici, in sintesi?

Un insieme di studi — la maggior parte studi pilota con campioni tra 8 e 40 persone, anche se i più recenti (2025) raggiungono ormai 60 e 84 partecipanti — suggerisce possibili benefici per la qualità soggettiva del sonno, i marcatori di stress (cortisolo), l'umore e alcuni marcatori di infiammazione e viscosità del sangue. Si tratta di evidenza preliminare,

non di conclusioni definitive. Il Capitolo 8 espone onestamente questi limiti.

Come faccio a sapere se l'earthing «funziona» per me?

Gli effetti, se presenti, possono variare da persona a persona. È utile tenere un semplice diario dei cambiamenti nel sonno, nel dolore o nel livello di stress percepito durante le prime settimane di pratica.

«Delle cose, alcune dipendono da noi, altre no.»

— Epitteto, Manuale, 1

Praticare earthing — camminare scalzi, usare un lenzuolo conduttivo, dedicargli qualche minuto al giorno — dipende interamente da te. I risultati esatti che otterrai, no. Questa distinzione, antica quanto la filosofia stoica, è anche l'atteggiamento più sano con cui affrontare qualsiasi pratica di benessere la cui evidenza è ancora in costruzione.

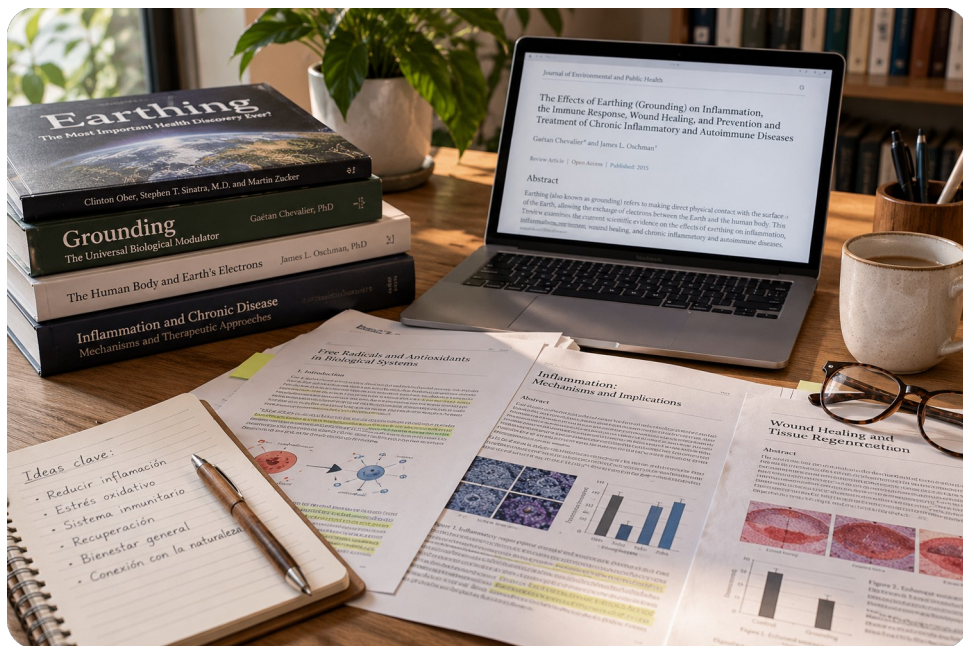
CAPITOLO 8

I limiti dell'evidenza scientifica

Questo è, probabilmente, il capitolo più importante di questo libro se il tuo obiettivo è comprendere l'earthing con criterio proprio, che tu sia o meno un professionista sanitario.

«È proprio di una mente educata cercare, in ogni materia, solo la precisione che la sua natura consente.»

— Aristotele, Etica Nicomachea, Libro I



La scrivania di qualsiasi ricercatore serio: libri, passaggi sottolineati, e più domande di quante ce n'erano all'inizio.

Campioni di piccole dimensioni

La maggior parte degli studi citati in questo libro include tra 8 e 40 partecipanti, anche se i due più recenti (Park et al., 2025, con 60; Sokal et al., 2025, con 84) iniziano ad avvicinarsi a dimensioni più robuste. Questi numeri stanno migliorando, ma nel complesso restano insufficienti perché un'agenzia regolatoria o un consenso medico internazionale li consideri prova definitiva di efficacia clinica.

Assenza di grandi studi clinici indipendenti

Alla data di pubblicazione di questo libro non esistono studi clinici su larga scala — centinaia o migliaia di partecipanti, multicentrici e indipendenti dal team di ricerca originale — che confermino i risultati pilota descritti nei capitoli 3 e 4.

Possibile conflitto di interessi

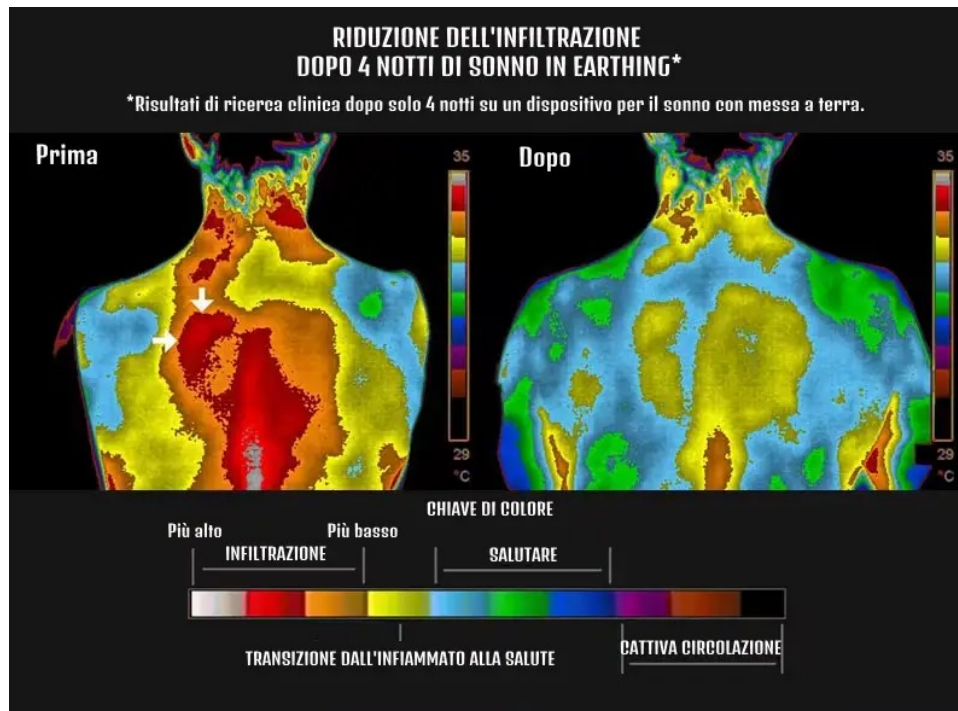
Gaétan Chevalier — autore o coautore della maggior parte degli studi in questo campo — e alcuni coautori hanno dichiarato nei propri articoli legami commerciali con aziende del settore earthing, come azionisti o collaboratori. È una pratica comune e dichiarata apertamente nelle riviste scientifiche serie, ma è un fattore che riduce il peso probatorio indipendente di questi studi e che qualsiasi lettore critico deve tenere presente.

Rassegne narrative, non sistematiche

Gli articoli di rassegna citati in questo libro (Chevalier et al., 2012; Oschman et al., 2015; Menigoz et al., 2020) sono rassegne narrative scritte da autori coinvolti nel settore, non revisioni sistematiche indipendenti né metanalisi con protocollo preregistrato, come quelle seguite ad esempio dalla collaborazione Cochrane. Ad oggi non esiste alcuna revisione Cochrane su earthing o grounding.

Un caso illustrativo: la termografia clinica

Una delle immagini più impressionanti che circolano sull'earthing è questa: una termografia che mostra la riduzione dell'infiammazione sulla schiena di una persona dopo quattro notti di sonno collegato a terra. È un'immagine reale, pubblicata in Oschman, Chevalier e Brown (2015) — lo stesso articolo di rassegna citato in tutto questo libro —, tratta da una serie di 20 casi clinici documentati dal Dr. William Amalu tra il 2004 e il 2005.



Termografia pubblicata in Oschman, Chevalier e Brown (2015), Figura 3, dai casi clinici del Dr. William Amalu (2004-2005).

È esattamente il tipo di immagine da guardare con lo stesso criterio applicato a tutto il resto: è un caso individuale — una sola persona, senza gruppo di controllo né placebo — all'interno di una serie di casi clinici, non uno studio statistico. È un'illustrazione visiva molto potente di ciò che il meccanismo proposto nel Capitolo 2 predice, ed è per questo che la includiamo; ma un caso clinico, per quanto impressionante, non sostituisce uno studio controllato con molti partecipanti. L'onestà richiede di mostrarla con questa sfumatura, non come se fosse la prova definitiva che questo libro spiega da otto capitoli non esistere ancora.

Ciò che è solido

- La premessa secondo cui il contatto con la natura e il tempo all'aperto beneficiano il benessere fisico e mentale è ben stabilita da linee di ricerca indipendenti dall'earthing, in psicologia ambientale e salute pubblica.
- Il meccanismo bioelettrico proposto (trasferimento di elettroni) è plausibile dal punto di vista della fisica, anche se la sua rilevanza clinica nell'uomo non è confermata in modo solido.
- Gli studi pilota disponibili mostrano, in modo coerente tra loro, una direzione dell'effetto — miglioramento soggettivo del sonno, riduzione dei marcatori di stress — che giustifica il proseguimento della ricerca con studi più ampi.

Perché il potenziale reale potrebbe essere maggiore di quanto possiamo dimostrare oggi

Ecco una sfumatura importante, ed è quella che chiude questo capitolo. Il meccanismo proposto da Oschman, Chevalier e colleghi non è specifico per un solo disturbo: è un meccanismo di fondo — la neutralizzazione dello stress ossidativo e la risoluzione dell'infiammazione di basso grado — che la medicina collega a una gamma molto ampia di processi: dall'invecchiamento cellulare al recupero dopo l'esercizio, passando per la funzione immunitaria o la salute cardiovascolare. Ad oggi, la ricerca sull'earthing ha messo alla prova solo un piccolo campione di tutti i processi in cui questo meccanismo, se vero, potrebbe avere qualcosa da dire.

In altre parole: che un beneficio specifico non sia ancora stato studiato non significa che non esista. Significa semplicemente che nessuno lo ha ancora studiato — e in un campo con meno di vent'anni di storia scientifica e finanziamenti modesti, questa è la norma, non l'eccezione. La scienza avanza più lentamente della curiosità umana; quasi tutte le pratiche di benessere oggi consolidate sono iniziate proprio così, con una manciata di studi pilota promettenti anni prima che arrivassero gli studi su larga scala.

La nostra posizione come marchio

In Earthing España crediamo che l'onestà sullo stato della scienza sia ciò che distingue una proposta di benessere seria da una promessa esagerata. Per questo preferiamo che tu decida di provare l'earthing conoscendo esattamente quale evidenza lo sostiene e quali domande restano aperte, non sulla base di una promessa di risultato garantito.

Ed è anche per questo che vogliamo che tu esca da questo capitolo con un'idea chiara: ciò che già sappiamo — con tutti i suoi limiti — è promettente. E dato che il meccanismo proposto è così ampio, è ragionevole pensare che ciò che non è ancora stato studiato potrebbe, col tempo, offrirci ancora più motivi per riconnetterci alla Terra rispetto a quelli che oggi possiamo citare con nome e cognome.

CAPITOLO 9

Conclusione



Alba vista da un campo aperto, orizzonte sgombro, tono di speranza.

L'evidenza pilota disponibile suggerisce — senza dimostrare con il livello di certezza di un farmaco approvato — un possibile miglioramento soggettivo del sonno, una possibile riduzione dei marcatori di stress e infiammazione, e un possibile miglioramento dell'umore dopo il contatto con la Terra.

Si tratta di una pratica a basso rischio — tranne che per le persone con dispositivi medici elettronici — e a basso costo se praticata in modo naturale. Provarla, con aspettative realistiche e, in presenza di qualsiasi condizione medica, con l'approvazione del proprio medico, è una decisione ragionevole per chi cerca semplici routine di benessere sostenute, almeno in parte, da evidenza preliminare.

L'earthing continuerà a essere oggetto di ricerca nei prossimi anni. Questo libro sarà aggiornato man mano che verranno pubblicati nuovi studi di migliore qualità metodologica.

«Riconnettersi alla Terra è, prima di tutto, un gesto semplice. Che tu decida di provarlo con informazioni oneste è l'unica cosa che davvero ci importa.»

Da dove iniziare?

Se sei arrivato fin qui, sai già più cose sull'earthing — i suoi fondamenti, le sue prove e i suoi limiti — della stragrande maggioranza di chi lo consiglia senza averlo verificato. Non resta che la parte più semplice: provarlo.

Se il sonno è la tua priorità, inizia con il [Kit Lenzuolo Earthing Regolabile](#) o il [Kit Copri-materasso Earthing](#). Se passi la giornata seduto e cerchi qualcosa per il lavoro, il [Tappetino Earthing Universale](#) è il tuo miglior punto di partenza. E se preferisci vedere tutto insieme, puoi visitare [il negozio completo di Earthing España](#).

E se per ora preferisci non comprare nulla: esci scalzo in giardino, al parco o in spiaggia questa stessa settimana. È gratis, ed è di gran lunga il modo migliore per verificare di persona di cosa stiamo parlando.

Nota finale e avvertenze di sicurezza

Prima di chiudere questo libro, alcune parole necessarie. Tutto quanto sopra ha finalità informative e non sostituisce il parere, la diagnosi o il trattamento di un professionista sanitario qualificato.

Se porti un dispositivo medico elettronico impiantato — pacemaker, defibrillatore o altro —, sei in gravidanza, o convivi con una condizione medica specifica, consulta il tuo medico prima di iniziare qualsiasi pratica di earthing, specialmente se userai dispositivi conduttivi in casa.

Come hai visto nel Capitolo 8, l'evidenza scientifica sull'earthing è ancora un campo in sviluppo, con studi prevalentemente pilota. Ti abbiamo spiegato, con la massima onestà possibile, cosa sappiamo con solidità e cosa necessita ancora di ricerca, perché crediamo che una decisione informata valga più di una promessa facile.

Grazie per essere arrivato fin qui con noi.

Bibliografia

Tutti i riferimenti sono stati verificati rispetto a PubMed / PubMed Central alla data di questa edizione.

- Brown, D., Chevalier, G., & Hill, M. (2010). Pilot study on the effect of grounding on delayed-onset muscle soreness. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(3), 265-273. PMID: 20192911. PMC3116537.
- Chevalier, G., Mori, K., & Oschman, J. L. (2006). The effect of earthing (grounding) on human physiology. *European Biology and Bioelectromagnetics; Subtle Energies & Energy Medicine*, 18(3).
- Chevalier, G., & Sinatra, S. T. (2011). Emotional stress, heart rate variability, grounding, and improved autonomic tone: clinical applications. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, 10(3), 16-21.
- Chevalier, G., Sinatra, S. T., Oschman, J. L., Sokal, K., & Sokal, P. (2012). Earthing: Health implications of reconnecting the human body to the Earth's surface electrons. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012, Article ID 291541. PMC3265077.
- Chevalier, G., Sinatra, S. T., & Oschman, J. L. (2013). Earthing (grounding) the human body reduces blood viscosity — a major factor in cardiovascular disease. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(2), 102-110.
- Chevalier, G. (2015). The effect of grounding the human body on mood. *Psychological Reports*, 116(2), 534-542.
- Chevalier, G., Patel, S., Weiss, L., Chopra, D., & Mills, P. J. (2019). The effects of grounding (earthing) on bodyworkers' pain and overall quality of life: A randomized controlled trial. *Explore*, 15(3), 181-190.
- Ghaly, M., & Teplitz, D. (2004). The biologic effects of grounding the human body during sleep, as measured by cortisol levels and subjective reporting of sleep, pain, and stress. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(5), 767-776.
- Menigoz, W., Latz, T. T., Ely, R. A., Kamei, C., Melvin, G., & Sinatra, D. (2020). Integrative and lifestyle medicine strategies should include Earthing (grounding): Review of research evidence and clinical observations. *Explore*, 16(3), 152-160.
- Müller, E., Pröller, P., Ferreira-Briza, F., Aglas, L., & Stöggl, T. (2019). Effectiveness of grounded sleeping on recovery after intensive eccentric muscle loading. *Frontiers in Physiology*, 10, 35. PMC6360250.
- Ober, C., Sinatra, S. T., & Zucker, M. (2010). *Earthing: The Most Important Health Discovery Ever?* Basic Health Publications.
- Oschman, J. L. (2007). Can electrons act as antioxidants? A review and commentary. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(9), 955-967.

- Oschman, J. L., Chevalier, G., & Brown, R. (2015). The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases. *Journal of Inflammation Research*, 8, 83–96.
- Park, H. J., Lee, G. R., Kim, Y., Kim, J., Sohn, M., Kim, S. H., Rhie, S. J., Kim, K. R., & Shim, I. (2025). A randomized, double-blind, placebo-controlled study on the improvement of sleep quality with Earthing mat. *Advances in Integrative Medicine*, 12(3), 100458.
- Sokal, K., & Sokal, P. (2011). Earthing the human body influences physiologic processes. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(4), 301–308.
- Sokal, P., Broda, M., Zając, M., & Sokal, J. (2025). Earthing as a supportive therapy for post-spinal surgery recovery. *Journal of Clinical Medicine*, 14(11), 3844. PMC12155732.

Fonti filosofiche citate

Le citazioni di autori classici che accompagnano il testo provengono dalle seguenti opere, di pubblico dominio:

Aristotele. *Etica Nicomachea*, Libro I (c. 350 a.C.).

Aristotele. *Politica*, Libro I (c. 350 a.C.).

Epitteto. *Manuale*, 1 (c. 125 d.C.).

Marco Aurelio. *Pensieri*, Libri II e IV (c. 170-180 d.C.).

Seneca, L. A. *Lettere a Lucilio* (*Epistulae Morales ad Lucilium*), Lettera 107 (c. 65 d.C.).



E se la più grande scoperta per il benessere degli ultimi vent'anni fosse, in realtà, la più antica di tutte?

Questo libro raccoglie, verificata studio per studio, tutta l'evidenza scientifica disponibile sull'earthing: cosa sappiamo su sonno, infiammazione, dolore e stress, quale meccanismo potrebbe spiegarlo, e — con la stessa onestà — cosa resta un'ipotesi ancora da confermare. Nessuna promessa vuota. Nessuna scorciatoia. Solo la scienza, così com'è, e l'invito più semplice di tutti: tornare a toccare il suolo.

EARTHING ESPAÑA · www.earthing.es