

# CONTATTO CON LA NATURA

In Europa, il 75% della popolazione vive in aree urbane e ha pochi contatti con la natura. Vi sono però sempre più prove che ciò contribuisce all'aumento delle malattie; al contrario, il tempo trascorso vicino a spazi verdi e alla biodiversità ha un effetto benefico sulla salute.

## Riduce l'insorgenza di disturbi mentali (depressione, ansia, stress)

Le persone in contatto regolare con la natura mostrano una diminuzione moderata o grande di sintomi di depressione e ansia, misurate tramite questionari standardizzati.<sup>1</sup>



## Migliora la concentrazione e riduce l'iperattività

nei casi di disturbo da deficit di attenzione con iperattività (ADHD).



Diverse teorie spiegano questo fenomeno:

### 1 Biofilia:

gli esseri umani sono naturalmente attratti da elementi naturali come luce, vento, odori, suoni, paesaggi o animali.

### 2 Ripristino dell'attenzione:

i paesaggi naturali sono ricchi di elementi che favoriscono la concentrazione e l'attenzione.<sup>2</sup>



## Riduce la pressione sanguigna

Si osserva una riduzione media di 4,8 mmHg della pressione arteriosa sistolica grazie a passeggiate regolari nel verde.<sup>1</sup>



## Riduce il rischio di diabete

Studi recenti mostrano che le persone a contatto moderato o notevole con spazi verdi sviluppano meno frequentemente un diabete.<sup>3</sup>



## Riduce la mortalità

Alcuni studi hanno dimostrato che le persone che vivono circondate dal verde hanno un tasso di mortalità complessivo inferiore per tutte le cause rispetto a quelle che vivono in ambienti urbani. Questo incoraggia la creazione di spazi verdi urbani o il contatto con la natura.<sup>5</sup>



## Migliora le difese immunitarie e il microbiota

Il mondo «asettico» degli ambienti urbani porta alla perdita della biodiversità e all'impoverimento della flora presente sulla pelle, con un aumento di allergie e malattie cutanee. Studi che hanno messo bambini a contatto con terreni di bosco e di campagna hanno mostrato un rinforzo dei marcatori di difesa immunitaria e della flora intestinale.<sup>4</sup>

## Rafforza i muscoli e il cuore

Camminare regolarmente nella natura aumenta il numero di passi compiuti giornalmente, migliora la forza muscolare e la funzionalità di cuore, polmoni e dell'intero sistema cardiovascolare.<sup>2</sup>



## LA RICETTA VERDE

- ◆ Trascorrere più di 2 ore alla settimana in un'area naturale o in un parco.
- ◆ Fare giardinaggio a casa o in giardini e orti condivisi.
- ◆ Partecipare ad attività di conservazione e osservazione della natura.
- ◆ Sostenere la creazione di spazi verdi e la pedonalizzazione degli spazi pubblici.

### Quando discutere del contatto con la natura?

In occasione di un controllo di salute, in particolare con le persone che soffrono di ipertensione, stress, sovrappeso/obesità, diabete, sindrome metabolica, sedentarietà, asma, bronchite cronica, disturbo da deficit dell'attenzione, ansia, alterazione della flora intestinale, infezioni frequenti, depressione, insufficienza cardiaca, riabilitazione post-operatoria.

### FONTI

1. Nguyen P-Y, Astell-Burt T, Rahimi-Ardabili H, Feng X. Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review. *Lancet Planet Health* 2023; 7: e313-28.

2. Senn N, Gaille M, del Río Carral M, Gonzalez Holguera J (dirs). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Édition RMS, 2022. Download gratuito del PDF. Il capitolo 34, « Cobénéfices pour la santé du contact avec la nature » (Gonzalez Holguera J et Senn N) contiene molte referenze.

3. Caoimhe Twohig-Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research* 2018; 166: 628-637.

4. Roslund MI, et al. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Sci. Adv.* 2020; 6: eaba2578.

5. Rojas-Rueda D, Nieuwenhuijsen MJ, Gascon M, Perez-Leon D, Mudu P. Green spaces and mortality: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Lancet Planet Health* 2019 Nov;3(11): e469-e477. Erratum in: *Lancet Planet Health* 202. Ago;5(8):e504.

