

IL LIBRO

Paola Mariano

Il contatto con la natura è una “terapia”, da affiancare e talora “sostituire” ai farmaci per prevenire e combattere le malattie di corpo e psiche. È quanto emerso da non poche ricerche scientifiche pubblicate negli ultimi anni ed è la proposta contenuta nel libro *Clorofillati. Ritornare alla natura e rigenerarsi* (Feltrinelli), di **Marcella Danon** psicologa, che insegna Ecopsicologia all’Università della Valle D’Aosta (in codocenza con l’ecologo **Giuseppe Barbiero**), un nuovo filone di ricerca e applicazione della relazione Uomo-Natura.

Il testo, ha spiegato la dottoressa Danon intervistata da AZ Salute, è una guida pratica di *ecopsicologia* e *green mindfulness* per imparare a riconnetterci alla natura anche in contesti urbani e combattere il “deficit di Natura”, ovvero la serie di problematiche e disturbi indotti dal nostro moderno stile di vita.

Dottoressa Danon, in che modo la natura aiuta il nostro organismo?

“Stare all’aperto fa bene perché il nostro corpo scarica ‘elettricità statica’, neutralizza tossine, dissolve lo stress (agendo anche sugli ormoni stress-correlati), regolarizza la funzione cardiocircolatoria. La presenza di alberi agisce positivamente sul nostro organismo, le tonalità verdi e azzurre del paesaggio rilassano, il mare e il sole ci fortificano. I benefici sono anche sul piano psicologico: scarichiamo emozioni, liberiamo la mente, rigeneriamo l’attenzione, prendiamo più efficacemente decisioni, troviamo soluzioni e idee”.

È recente un lavoro, pubblicato sulla rivista *Frontiers in Psychology*, che indica in 20 minuti il tempo ‘perfetto’ per trarre beneficio dall’immersione nella natura, che ne pensa?

“Ritengo più realistico un tempo minimo di mezz’ora al giorno, ma meglio ancora sarebbe trascorrere a

contatto con la natura almeno mezza giornata ogniqualvolta possibile. In realtà non è tanto una questione quantitativa, quanto qualitativa. Uno degli obiettivi di *Clorofillati*, infatti, è proprio quello di far capire che la natura fa bene, soprattutto dal punto di vista psicologico. Quando ci lasciamo catturare da un fiore nato in una crepa nell’asfalto o dal canto del merlo alla stazione del treno, può trattarsi anche dell’incanto di soli pochi minuti, ma l’effetto benefico è paragonabile a quello di un’ora all’aria aperta chiacchiando di calcio o di moda”.

In che modo la natura fa bene a corpo e psiche?

“Vi sono alcuni parametri misurabili e misurati a dimostrazione degli effetti positivi della natura sulla nostra salute: per esempio, immergendosi nella natura, si abbassano il livello di cortisolo (il cosiddetto ormone dello stress) nel sangue, la pressione sanguigna, il numero di pulsazioni cardiache al minuto, la concentrazione di adrenalina e no-



Marcella Danon

La fascinazione data dalla vista di un fiore, di un animale, di un paesaggio, ha sul piano mentale un effetto rigenerante

radrenalina; inoltre il ritmo del respiro rallenta e si fa più profondo”.

Altro?

“Ci sono fattori soggettivamente rilevabili, quali l'effetto rilassante dato dalla scarica di elettricità che si accumula nell'organismo a contatto con materiali artificiali, che ci isolano elettricamente: asfalto, plastica, pavimenti in linoleum, moquette. C'è poi l'effetto rasserenante del verde delle piante e dell'azzurro del cielo, colori che ormai sono riconosciuti per i loro effetti rilassanti e sono utilizzati anche in tutte le strutture sanitarie. La natura fa bene anche perché, spesso, bisogna camminare per raggiungerla e quindi implica anche l'azione salutare del movimento fisico, che mantiene il corpo in esercizio.

Infine immergersi nella natura diviene un'occasione per stare da soli a riflettere o stare in compagnia, entrambe attività benefiche.

Cosa succede alla nostra mente quando entriamo in contatto con la natura?

“Secondo la “Teoria della rigenerazione dell'attenzione” sviluppata da due psicologi USA, i coniugi **Kaplan** dell'università del Michigan, l'essere in un posto diverso dal solito, la sensazione di essere completamente immersi in qualcosa e la fascinazione data da elementi estetici o affettivi come un fiore, un animale, un paesaggio, ha sul piano mentale un effetto rigenerante. Ma c'è anche un altro effetto, di tipo funzionale: spostando lo sguardo, sollecitiamo l'attivazione di altre

parti del cervello e il rilassamento di quelle precedentemente utilizzate; una pianta poco lontana o fuori dalla finestra potrebbe diventare palestra di una inconsapevole ginnastica dell'attenzione. Ma il salto di qualità più potente è l'essere avvolti dalla Natura: giardino, bosco, spiaggia, cima di una montagna, orizzonte, acqua di lago, fiume, ruscello. Questo ci riporta a situazioni antiche, l'attenzione non è più selettiva, ma diffusa, aperta a stimoli provenienti da diverse direzioni”.

Paesi dove il sistema sanitario prescrive 'natura' anziché farmaci?

“In Scozia i medici prescrivono “Natura” anziché farmaci in tutti quei casi in cui un po' di tempo passato all'aria aperta, con l'occasione di produrre vitamina D esponendosi al sole in movimento, permetterebbe di evitare piccoli disturbi e anche depressione. Le problematiche più adatte a questo tipo di cura sono soprattutto quelle croniche: ansia, depressione, diabete e ipertensione. Il programma è gestito dal National Health Service del Regno Unito e dalla Royal Society of the Protection of Birds e la sua sperimentazione è iniziata nel 2018 in 10 cliniche pubbliche delle isole Shetland. La Natura, però, integra l'attività del medico, non la sostituisce. È importante capire che lo stile di vita sedentario dei nostri tempi non è congeniale all'organismo umano ed è causa di tanti problemi che potrebbero essere facilmente evitati introducendo più tempo nella Natura”.

Chi abita lontano da spazi verdi?

“Non è necessario andare a Yellowstone per fare il pieno di natura, 30 secondi di saluto all'albero che fa ombra alla nostra macchina parcheggiata, è già una piccola “carica di natura”, dal punto di vista psicologico”.