

SE NON TROVI 30 MINUTI PER STARE A CONTATTO CON LA NATURA...

Andrea De Giorgio

Università eCampus

Immaginate queste due scene. In una state passeggiando su un marciapiede che corre lungo una strada trafficata di una metropoli, sentite i rumori delle auto e dei camion, il chiacchiericcio delle persone, gli odori più o meno gradevoli che accarezzano il vostro naso. Nell'altra state passeggiando in un bosco, gli alberi sono verdi, sentite il cinguettio degli uccelli e quel tipico odore di terra leggermente bagnata. Quale delle due scene vi rilassa di più? E in quale delle due scene, secondo voi, i pensieri e il ruminare mentale sono placati?

È altamente probabile che la seconda scena vi rilassi di più, eppure la scena più vissuta, tipica e vicina a noi è proprio la prima. Il fatto che la scena del bosco sia più piacevole e rilassante non è soltanto un dato esperienziale, ma provato scientificamente.

E i pensieri?

Dal punto di vista della ricerca, numerosi lavori hanno indagato il ruolo della natura (e del colore verde) sul benessere psicofisico. Bratman e collaboratori (2015) hanno pubblicato un interessante articolo dal titolo "*Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation*", ovvero l'esperienza della natura riduce la ruminazione e l'attivazione della corteccia prefrontale subgenuale. Senza entrare in dettagli neuroanatomici è sufficiente dire che le zone frontali del nostro cervello sono implicate a vario titolo, e tra le altre cose, nell'e-

laborazione/integrazione delle informazioni, nella regolazione del comportamento e delle emozioni, nella capacità di sganciare l'attenzione da un oggetto esterno o interno e orientarla verso altri obiettivi. In particolare, la corteccia subgenuale è coinvolta negli stati depressivi e in pensieri ruminanti rivolti a se stessi o a emozioni/vissuti presenti o passati.

Per condurre lo studio sono state coinvolte 38 persone alle quali è stato richiesto di rispondere ad un questionario dettagliato sia prima sia dopo la passeggiata. Un gruppo composto da 19 persone ha passeggiato per 90 minuti in un ambiente naturale, mentre altre 19 persone hanno passeggiato in un ambiente urbano trafficato. Durante l'esperimento sono stati anche considerati il battito cardiaco, la frequenza respiratoria e l'attività della corteccia prefrontale subgenuale.

I ricercatori hanno così dimostrato che una passeggiata di 90 minuti in un ambiente naturale è in grado di migliorare gli indici psicologici di ruminazione e diminuire l'attività della corteccia subgenuale. Viceversa, 90 minuti di passeggiata in un ambiente urbano presenta gli effetti opposti.

L'anno successivo, Shanahan e collaborato-



ri hanno pubblicato una ricerca dal titolo *"Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose"* (i benefici per la salute derivanti da esperienze nella natura dipendono dalla dose). In questo caso i ricercatori hanno reclutato 1.538 persone alle quali è stato chiesto di stilare questionari che indagano gli indici di depressione, la percezione della coesione sociale, l'attività fisica svolta durante una settimana tipo e la pressione sanguigna. Tutte queste informazioni sono state calibrate poi in accordo con tre parametri: la frequenza di passeggiate in posti "al verde" durante un anno; la durata media di queste passeggiate all'interno di una settimana; il tipo di ambiente naturale, ovvero se parco o natura incontaminata.

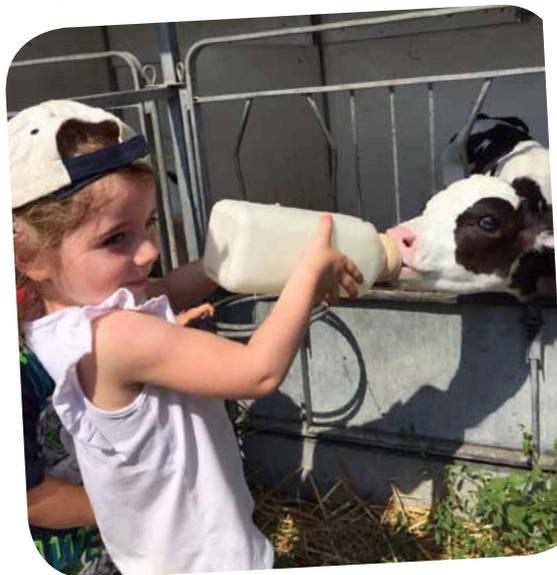
Ebbene, i ricercatori hanno dimostrato che frequentare posti naturali è in grado di prevenire il 9% dei casi di depressione e il 7% di pressione alta. Ma la ricerca ha fornito un altro dato interessante, ovvero la quantità di tempo necessario a ricevere dei benefici. Secondo Shanahan e colleghi sono sufficienti **30 minuti** a settimana nella natura per poter migliorare le proprie condizioni psicofisiche. Se è vero che questi risultati sono stati conseguiti sull'adulto è altrettanto vero che sono generalizzabili per i bambini. Inoltre, l'esperienza nella natura non giova solo al benessere psicofisico del bambino, ma anche alla



sua volontà di esplorare, di scoprire, di fare esperienze motorie più complesse e gratificanti. Eppure uno degli alibi per non condurre a queste esperienze noi stessi e i bambini è il tempo. Prendendo a prestito la frase *Se non trovi un'ora per meditare, allora trovanne due*, potremmo parafrasarla con *Se non trovi 30 minuti per*

stare a contatto con la natura, allora trovanne 60. Già, perché sovente, pur sapendo che una data condizione ci fa stare meglio, tendiamo a convincerci che non abbiamo tempo e che abbiamo troppe cose da fare. Invece, il fatto di riflettere sul tempo e sul concetto di volontà ci spinge a motivarci a trovare gli spazi necessari al nostro benessere. E se noi adulti siamo responsabili verso noi stessi e le nostre scelte, quando dirigiamo l'educazione dei bambini siamo responsabili tre volte: circa noi stessi, circa

i bambini, circa il futuro e il benessere dell'umanità. Perché i bambini, ovvero il futuro del pianeta, mettono nelle nostre mani la cosa più preziosa della vita: il tempo. E, quindi, come decidiamo di impiegare il nostro tempo assieme ai bambini? All'interno di quattro mura strette, con una giornata fuori che ci chiama a viverla e che ignoriamo o divertendoci nel verde, sapendo anche quanto l'ambiente natura-



le fa bene al cervello? I bambini (e)seguono. Noi adulti decidiamo per loro. E decidendo per loro decidiamo per il futuro e il benessere psicofisico dell'intero pianeta.

Articolo tratto dalla rivista "Educare 03" n° 4/2018 - Sefirah Edizioni