

La natura aiuta il benessere

Scritto da Redazione

Martedì 31 Maggio 2011 00:00

Una passeggiata nel parco non è solo un modo diverso per trascorrere un pomeriggio: è invece una componente essenziale per migliorare la propria salute. A sostenerlo è uno studio realizzato dai ricercatori dell'University of Illinois guidati da Frances "Ming" Kuo, che hanno incrociato i dati di diversi studi realizzati negli ultimi anni per capire se, effettivamente, la vita all'aria aperta e a contatto con la natura procuri davvero benefici a corpo e mente. Cosa è emerso? Che l'accesso agli ambienti naturali migliora le funzioni cognitive e aiuta a controllare gli impulsi, contribuendo a una migliore salute mentale, mentre, al contrario, la non frequentazione di spazi verdi è legata a deficit di attenzione, a iperattività e a più alti tassi di ansia e depressione. Ambienti circondati da alberi ed erba favoriscono inoltre il recupero fisico e psicologico post-operatorio, aiutano a mantenere elevati livelli di attività sportiva e migliorano il funzionamento del sistema immunitario; per contro, invece, gli ambienti meno "verdi" sono associati a maggiori tassi di obesità infantile, a percentuali più alte di malattie cardiovascolari e a più alta incidenza di mortalità.