

Ortoterapia, un elisir di lunga vita

Rilassa
e aiuta
a mangiare
meglio



Federico Mereta

Quanto freddo, nei giorni scorsi. Ma la primavera si avvicina. E allora è importante rinsaldare il nostro rapporto con orti, appezzamenti di terreno, anche semplici vasi che ospitano fiori e vegetali da mangiare. Perché puntare sul pollice verde, e non solo in febbraio, aiuta anche il nostro benessere. Lo dicono gli esperti di ortoterapia, ovvero la passione per la semina, la crescita e la raccolta di ortaggi e fiori, potrebbe rappresentare per molti un fantastico antistress, in grado di aiutare nei momenti di maggior tensione. E non solo perché per chi punta sui vegetali è più facile trovarsi a mangiare bene con carote, broccoli, cavoli, in futuro pomodori e insalatina a chilometri zero. Una ricerca, seppur solo sperimentale per ora e quindi tutta da confermare, arriva ad indicare un ruolo per questo trattamento occupazionale nelle persone con specifiche forme di anoressia nervosa, nelle quali potrebbe contribuire a migliorare la situazione emotiva e la percezione del proprio organismo. Lo studio è stato condotto da esperti del Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Agro-ambientali dell'Università di Pisa, degli Istituti di Fisiologia Clinica e di Scienza e Tecnologie dell'Informazione "A. Faedo" del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Pisa, della Fondazione IRCCS Stella Maris e della Clinica Riabilitativa dell'Infanzia e dell'Adolescenza "Gli orti di Ada" di Calambrone. L'analisi pubblicata sulla rivista *Nutrients* ha coinvolto ragazze adolescenti con una diagnosi di anoressia nervosa di tipo restrittivo e con un indice di massa corporea minore di 16. Ed ha dimostrato il valore dell'ortoterapia. Comunque sia, oltre le valutazioni generali, questo studio preliminare – non si possono trarre conclusioni definitive – mostra come le attività all'aria aperta e a contatto della natura hanno effetti benefici sul benessere psicofisico di tutti. Ma non basta. Chi lavora la terra sarebbe più portato a mangiare meglio, con miglioramento della situazione per il metabolismo e il controllo del peso e quindi di cronicità.

