

Anoressia nervosa: l'ortoterapia riduce i livelli di stress

L'ortoterapia diminuisce i livelli di stress in pazienti con anoressia nervosa secondo gli esperti del Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Agro-ambientali dell'Università di Pisa. L'ortoterapia aiuta a diminuire lo stress in pazienti con anoressia nervosa di tipo restrittivo e ne migliora la percezione corporea e il disagio affettivo. La buona notizia arriva da uno studio pilota condotto da un gruppo di esperti del Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Agro-ambientali dell'Università di Pisa, degli Istituti di fisiologia clinica (Ifc) e di scienza e tecnologie dell'informazione A. Faedo (Isti) 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 (Pisa). La ricerca, pubblicata sulla rivista *Nutrients*, ha coinvolto un campione di ragazze adolescenti con una diagnosi di anoressia nervosa di tipo restrittivo e con un indice di massa corporea minore di 16. Per dodici settimane le pazienti hanno seguito, oltre al trattamento clinico convenzionale, anche un percorso di ortoterapia che prevedeva di coltivare ortaggi, piante ornamentali e officinali e di caratterizzarne forme, colori e odori. All'inizio e alla fine del trattamento le ragazze hanno ricevuto una valutazione psichiatrica ed è stato loro somministrato un test di identificazione olfattiva per valutare sia la sensorialità relativa agli odori, sia lo stress indotto. In particolare, quest'ultimo è stato valutato dai gruppi [Cnr](#) gli ingegneri Lucia Billeci e Alessandro Tonacci del [Cnr-Ifc](#) e Sara Colantonio e Maria Antonietta Pascali del [Cnr-Isti](#) attraverso la misurazione dei parametri di frequenza cardiaca e della sua variabilità tramite una fascia cardiaca, della conduttanza cutanea, e attraverso la mappatura termica del volto. I risultati sono stati paragonati a quelli ottenuti da un gruppo di pazienti sottoposte al solo trattamento clinico convenzionale. Le analisi statistiche delle variabili cliniche e fisiologiche hanno così mostrato che i livelli di risposta allo stress sono migliorati nel tempo solo nel gruppo che ha svolto ortoterapia. Al termine dell'esperienza ai partecipanti è stato rilasciato un certificato di merito 'nominandoli pollici verdi' ha raccontato la professoressa Cristina Nali dell'Università di Pisa. Impegnarsi nella pratica di accudire le piante porta a rilassare la mente e il corpo e a prendere responsabilità verso gli esseri viventi che stiamo coltivando. È così possibile, oltre ad accrescere la propria salute, anche imparare il concetto di sequenza temporale, i cicli colturali e la stagionalità dei prodotti. L'anoressia nervosa di tipo restrittivo è un disturbo della nutrizione e dell'alimentazione che porta al rifiuto di mangiare e di mantenere il peso corporeo nella norma, con persistente mancanza di riconoscimento della gravità della condizione di sottopeso ed è la principale causa di morte tra i disordini mentali. [spiegano Olivia Curzio di \[Cnr-Ifc\]\(#\), Sandra Maestro della Clinica Gli Orti di Ada e Vittorio Belmonti di IRCCS Stella Maris](#) se come è noto le attività all'aria aperta e a contatto della natura hanno effetti benefici sul benessere psicofisico di tutte le persone, cominciano a essere noti studi clinici che dimostrano gli effetti positivi dell'ortoterapia sulla riduzione dei livelli di stress anche in soggetti psichiatrici. Il team di ricerca era composto da Sandra Maestro, Nicola Zannoni della Clinica Riabilitativa dell'Infanzia e dell'Adolescenza Gli Orti di Ada; Vittorio Belmonti, Carlotta Francesca De Pasquale della Fondazione IRCCS Stella Maris; Lorenzo Cotrozzi, Cristina Nali, Francesca Venturi del Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Agro-ambientali dell'Università di Pisa; Lucia Billeci, Olivia Curzio, Maria-Aurora Morales, Alessandro Tonacci dell'Istituto di fisiologia clinica del [Cnr](#); Sara Colantonio e Maria Antonietta Pascali dell'Istituto di scienza e tecnologie dell'Informazione A. Faedo del [Cnr](#). Vedi anche:

