

I RISULTATI DI UNO STUDIO PUBBLICATO SULLA RIVISTA SCIENTIFICA NUTRIENTS

I benefici dell'ortoterapia Coltivare fiori e insalata regala salute e benessere

L'attività all'aria aperta porta a rilassare il corpo e la mente
Chi ha il pollice verde mangia meglio e riduce ansia e stress

Federico Mereta

È ancora presto. Ma la primavera si avvicina. E con essa l'opportunità di seminare per un'estate ricca di cibi colorati. Se proprio non volete attendere, informatevi, ricordando che la terra potrebbe essere pronta ad accogliere legumi, carote, porri, barbabietole, zucchine. E si tratta solo di esempi. Così come a mo' di esempio si può pensare, per chi ama i fiori, a seminare calendule, petunie, nasturzi. L'importante è stringere un legame con il terreno, sia esso un piccolo appezzamento in cui trovare più spazi, magari in coabitazione con amici e parenti (il rapporto umano è sempre importante), oppure se si tratta di qualche vaso sul terrazzino.

L'importante è puntare sul pollice verde. E non solo in febbraio. Perché l'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 chilo-

metri 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.

Cosa si legge sul lavoro, apparso sulla rivista scientifica *Nutrients*? Fondamentalmente l'analisi ha coinvolto 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. Per questa valutazione è stata considerata la misurazione dei parametri di frequenza cardiaca e della sua variabilità oltre ad altre misurazioni. Il tutto è stato poi paragonato con quanto ottenuto in un gruppo di pazienti sottoposte al solo trattamento clinico convenzionale. Secondo Cristina Nali, docente di Patologia vegetale 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 culturali e la stagionalità dei prodotti".

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. A prescindere dal tipo di coltivazioni e dalle strategie di coltura, lavorare la terra (tanta o poca che sia, meglio se in compagnia) porterebbe anche a mangiare meglio, con miglioramento della situazione per il metabolismo e il controllo del peso e quindi di cronicità. A mettere nero su bianco questa realtà è uno studio condotto dagli scienziati dell'Università del Colorado di Boulder, pubblicato su *Lancet Planetary Health*. La ricerca ha preso in esame poco meno di 300 adulti: metà si sono dedicati al giardinaggio in compagnia, l'altra metà è un gruppo che è stato fermo un anno prima di iniziare a dedicarsi al verde. Risultato: dopo soli sei mesi chi praticava il giardinaggio tendeva a mangiare più fibre vegetali, con evidenti ripercussioni positive sul microbiota e sul benessere dell'intestino. Chi faceva giardinaggio ha anche incrementato i livelli di attività fisica settimanale. In chi ha scelto la via del verde sono risultati ridotti i valori di stress e ansia, con miglioramento del benessere psicologico. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I vantaggi del lavoro nell'orto



Siamo come le piante. Abbiamo bisogno di luce. E se per i vegetali occorre scegliere la giusta esposizione, anche per noi è importante essere esposti alla luce, per migliorare il benessere psicologico

Lavoriamo insieme.

L'esperienza del giardinaggio di gruppo, o se preferite dell'ortoterapia, viene amplificata dalla dimensione sociale del lavorare insieme, con impatto positivo sulla psiche



Rinforziamo le ossa. Non dimentichiamo mai che stando al sole facciamo un carico di Vitamina D, che aiuta a combattere l'osteoporosi e si favorisce la funzione del sistema immunitario

Siamo più "positivi".

Se faticiamo (senza eccessi) sotto i raggi solari possiamo far aumentare le endorfine, che a loro volta riducono il cortisolo, contribuendo a ridurre lo stress



WITHUB



625550