

## Stare nel verde fa bene

*Andare a funghi non è soltanto un'attività piacevole e rilassante. Andare a funghi fa anche bene alla nostra salute*

“Gli effetti dell'interazione con l'ambiente non sono volubili e passeggeri e non si limitano a impercettibili variazioni sullo stato d'animo; **la Natura ha un impatto enorme sulla nostra salute e qualità della vita e non mancano i dati per confermarlo.** Il messaggio forte arriva dall'Oriente, dove la medicina forestale, nata negli anni ottanta in Giappone, dimostra che i parametri fisiologici di chi svolge attività fisica in Natura sono migliori di quelli del gruppo di controllo, che fa attività al chiuso.

**Si registrano un abbassamento e una normalizzazione dei parametri correlati al rischio di aritmie cardiache e infarto, cioè il livello di cortisolo - il cosiddetto ormone dello stress - nel sangue, la pressione sanguigna, il numero di pulsazioni cardiache, la circolazione di adrenalina e noradrenalina, e il ritmo del respiro rallenta e diventa più profondo.** I risultati hanno tutti innegabilmente dimostrato che la permanenza di almeno mezz'ora in un ambiente naturale, meglio se in presenza di alberi ad alto fusto, regolarizza molte funzioni fisiologiche, inducendo in poco tempo una sensazione generale di maggior rilassamento e benessere. Le stesse conclusioni sono state raggiunte in studi realizzati nel mondo intero. Da Tokyo arriva la conferma che anziani che abitano in quartieri con aree verdi vivono più a lungo di quelli che abitano in aree prevalentemente cementificate. Dalla Svezia, la constatazione che joggers che si esercitano nel verde sono più ristorati, meno ansiosi, arrabbiati o depressi di sportivi che bruciano la stessa quantità di calorie in ambiente urbano.

**Camminare nei boschi e in ambienti naturali riduce lo stress, accresce la creatività e la capacità di affrontare e risolvere i problemi, fa sentire più vivi, attivi, vitali.** Richard Ryan, docente di psicologia dell'Università di Rochester e autore di uno degli studi sugli effetti positivi della Natura sulla mente, ha commentato "La natura è il combustibile dell'anima. Spesso quando ci sentiamo affaticati o stanchi beviamo caffè, tuttavia la ricerca suggerisce che per ricaricare le batterie è molto più fruttuoso stare nella Natura". Il sistema sanitario scozzese, nell'autunno 2018, ha inaugurato il programma "Nature Prescription" che, per patologie croniche come ansia, depressione, diabete e ipertensione, prevede che i medici - invece di prescrivere farmaci - consiglino passeggiate, trekking, **raccolta di funghi.** "

**Tratto dal libro: Clorofillati di Marcella Danon Casa Editrice Feltrinelli**

Altre pubblicazioni che trattano l'argomento:

-Effetto Biofilia di Clemens G. Arvay Macro Edizioni

-Piccolo manuale dello SHIRIN YOKU (Bagni in Foresta) di Bettina Lemke Macro Edizioni

*Antonio Romano*