

Progetto “Verde pubblico: risorsa per il  
nostro benessere

# Natura Viva



# Introduzione

In quest'ultimo periodo abbiamo compreso che, se si può morire a causa di un virus, il nostro benessere psico-fisico può essere seriamente compromesso fino ad ammalarsi.

Se per un periodo prolungato rimaniamo privati della nostra libertà di muoverci, di camminare all'aria aperta, di respirare aria buona, queste condizioni possono determinare sensazioni di smarrimento, peggioramento del tono dell'umore, agitazione e riduzione del sonno, irrequietezza in generale.

Tutto questo senza distinzione di età, ceto sociale e condizioni economiche. Ma ancora adesso vengono studiati dai ricercatori in Italia ed in tutto il mondo gli effetti dell'isolamento sulla salute umana.



# L'importanza del contatto con la natura

Osservando la natura con accuratezza e ammirazione si riducono le emozioni negative: **rabbia, stress, tristezza e ansia.**

Aumentano quelle positive: **tranquillità, autocontrollo, piacere, benessere e concentrazione.**

Il cuore sta in stretta relazione con la natura; è in uno stato di pacatezza e serenità.

Quindi la natura ha la forza di placare la mente e il brusio interiore, creando un dialogo di conoscenza con essa.

Si diventa un tutt'uno, l'anima diviene con la natura e la natura diviene in noi, ed è grazie all'esperienza sensoriale che contempliamo il disegno della natura, della creazione.

**E' IMPORTANTE LASCIARSI AVVOLGERE E FARSI TRASPORTARE DALLA NATURA E DALLE IMMAGINI CHE SUSCITA!**



Foto di Nicoletta Marino

*Camminare per me significa entrare nella natura. Ed è per questo che cammino lentamente, non corro quasi mai. La Natura per me non è un campo da ginnastica. Io vado per vedere, per sentire, con tutti i miei sensi. Così il mio spirito entra negli alberi, nel prato, nei fiori. Le alte montagne sono per me un sentimento.*

*— Reinhold Messner*





# Benefici



01

Benessere fisico e  
mentale dell'uomo

02

Miglioramento del  
benessere generale

03

Creazione di spazi  
ricreativi

04

Rinforzo della  
comunità

# Benessere fisico e mentale dell'uomo

Nella scienza attuale, la natura è spesso collegata all'idea di benessere, poiché il ritmo senza sosta dell'esistenza cittadina ha ormai schiacciato la personalità di molti individui, negativizzando il benessere della persona.

**Inserendosi nella natura invece, l'uomo si riappropria di se stesso, delle sue abitudini, staccando la spina dagli impegni quotidiani, dallo stress e dalle preoccupazioni.** Chi vive in un contesto **urbano** conosce bene l'influenza negativa che l'inquinamento ambientale ed acustico sono in grado di svolgere sull'intero organismo.

Infatti, **a livello fisico**, le principali conseguenze di un simile stile di vita si possono concretizzare in alcuni disturbi somatici come:

- **palpitazioni cardiache,**
- **ipertensione arteriosa,**
- **insonnia,**

Secondo recenti studi, una maggiore esposizione alla natura può portare ad una diminuzione dell'impulsività, ansia e depressione, favorendo lo stato di tranquillità, sviluppando molta concentrazione a favore dell'individuo;

Questo ci porta a dire che un contatto continuativo dell'uomo con la natura produce benefici in termini di benessere psico-fisico. Allontanandosi dalla città e passeggiando lungo un tratto di campagna, il nostro corpo si rivitalizza:

**Sembra infatti che il sistema immunitario, sia più attivo in chi vive a contatto con la natura, seguendone i cicli stagionali.**

Il ritmo respiratorio si normalizza così come quello cardiaco e circolatorio, e a livello psichico, favorisce l'insorgenza di sentimenti positivi, eliminando lo stress e altre componenti ansiose della sfera psicoemotiva.



## Miglioramento del benessere generale

*Uno studio (Passmore,& Holder, 2017) ha esaminato gli effetti di un intervento di due settimane, in cui 395 studenti universitari erano assegnati in modo casuale a una di tre condizioni:*

*1) natura, 2) oggetti costruiti dall'uomo, 3) gruppo di controllo.*

*Ai partecipanti era richiesto di prestare attenzione nel loro ambiente quotidiano a come la natura o gli oggetti costruiti dall'uomo, a seconda dell'assegnazione, li facessero sentire. Inoltre, dovevano fotografare le scene o gli oggetti che notavano descrivendo le emozioni da essi evocate.*

*I risultati dimostravano che il gruppo sperimentale che doveva notare elementi naturali, rispetto agli altri due gruppi, presentava un livello significativamente maggiore di benessere generale, connettività verso altre persone, verso la natura e verso la vita nel suo complesso, e più elevata tendenza prosociale.*

*Questa ricerca, dunque, sottolinea la connessione esistente tra il fermarsi a notare qualcosa del proprio ambiente naturale e il conseguente benessere personale. Non si tratta soltanto di trascorrere del tempo all'aperto ma di riuscire a trovare nel proprio ordinario ambiente naturale qualcosa di diverso, come notare un giardino di fiori accanto al complesso aziendale dove lavoriamo per anni e capire l'effetto positivo che questo semplice giardino può avere su di noi.*

*Si può concludere che tale ricerca fornisce un importante supporto empirico del fatto che la natura si configura come un efficace intervento di psicologia positiva.*



## Creazione di spazi ricreativi

*Gli spazi ricreativi sono una risorsa sociale indispensabile per adulti e bambini perché: aiutano ad orientarsi in **spazi aperti**, trasformano e riutilizzano il loro ambiente.*

*Rappresentano un punto d'incontro per le diverse generazioni favorendo la socializzazione e il benessere dell'individuo.*

*Servono anche per stabilire contatti e relazioni tra i bambini che, giocando tra di loro accrescono la loro capacità di presentazione, la loro indipendenza e la consapevolezza ambientale.*

*Data la moltitudine di visitatori, è logico che tutti gli spazi ricreativi, per prevenire l'impatto negativo del fattore umano, necessitano di un sistema di gestione forestale ben studiato e attentamente pianificato.*

*L'obiettivo principale di tale sistema è lo sviluppo di misure integrate per garantire stabilità e proteggere le proprietà delle fitocenosi forestali.*





## Rinforzo della comunità



*Per poter cominciare a parlare di rinforzo della comunità, ci aiutiamo attraverso un fatto di cronaca, recentemente accaduto, dove **Nicola**, un bambino di due anni, si è trovato protagonista della vicenda.*

*Prima scomparso e poi ritrovato sull'Appennino Tosco-Emiliano, vive immerso nel verde della comunità di Campanara, a Palazzolo sul Senio, nel Fiorentino. Una realtà particolare, che si è concretizzata a partire dal 1985 con l'acquisto della canonica e della chiesa locale di Campanara.*

*In questo piccolo borgo, un ecovillaggio nato all'insegna del rispetto della natura, risiedono una quindicina di persone. Hanno una filosofia di vita in comune che pone come priorità della comunità l'autosussistenza, la riscoperta e la valorizzazione di arti e mestieri antichi e il rispetto dell'ecosistema.*

*Nonostante gli **ecovillaggi** siano poco conosciuti ai più, sono presenti e numerosi su tutto il territorio italiano. Numericamente è la **Toscana** a ospitare la maggioranza degli ecovillaggi italiani, che però si sono diffusi un po' ovunque, dal Triveneto al Piemonte, dall'Emilia, all'Umbria. Un po' meno presenti al sud, non mancano però esempi anche in Sicilia e Sardegna.*

*Tra ecovillaggi attivi o in costruzione e progetti, cioè gruppi di persone che stanno valutando l'acquisizione di un luogo dove stabilirsi con una nuova comunità si stima che, comprendendo anche quelle non collegate tra loro, **le comunità del nostro Paese sono almeno il doppio, se non il triplo rispetto all'inizio di questa esperienza.***



# Le piante che producono ossigeno

*È perfettamente logico affermare che le piante sono fondamentali per la nostra esistenza; il nostro destino è legato a questi esseri verdi per molti motivi, poiché ci offrono cibo, medicine, legno, fibre, oltre a regolare l'umidità e a contribuire a stabilizzare il clima; ma forse una delle loro funzioni più importanti è che attraverso la respirazione **assorbono l'anidride carbonica e ci restituiscono l'ossigeno**, quel composto insostituibile di cui abbiamo bisogno per vivere.*

*Da tempi immemorabili usiamo le piante per migliorare la nostra qualità di vita, quindi non è una assurdit  pensare di poter riunire alcune di queste piante in casa per sfruttare le loro propriet . Alcune delle piante che producono pi  ossigeno sono:*



# Felci



Le felci sono piante magnifiche, non solo perché hanno un sistema vascolare - una sorta di sistema circolatorio per l'acqua e le sostanze nutritive - ma anche perché sono capaci di assorbire sostanze nocive, come la formaldeide, dall'ambiente. Le loro grandi fronde trattengono molto monossido di carbonio e lo trasformano in ossigeno.

# Sanseveria



Questa pianta non solo si aggiudica il primo premio per la resilienza, ma è anche in grado di assorbire benzene e tricloroetilene dall'ambiente, purificando l'aria che respiri. Inoltre, durante la notte, aumenta il suo processo respiratorio e produce quantità industriali di ossigeno.

# Orchidee



Non solo le orchidee sono belle ed eleganti, ma sono anche molto apprezzate per la loro capacità di purificare l'ambiente. Sono esperte nell'assorbire lo xilene dall'ambiente, quindi si dice che aiutino ad alleviare il mal di testa, la fatica e gli sbalzi d'umore, oltre a migliorare la quantità di ossigeno presente nell'ambiente.

# Gerbere



Questa pianta, viene utilizzata come elemento decorativo nei giardini, ma si può beneficiare anche della sua incredibile capacità di produrre ossigeno durante la notte, mentre elimina il benzene e il tricloroetilene. Questa pianta è consigliata per le persone che soffrono di apnea e di altri disturbi respiratori, come indicato dal Lung Institute in Nord America.

Gruppo 1:

Cannova Alessandra, Cannova Salvatore,  
Chinnici Martina, Mattina Carlo, Lannino Anita ,  
Lannino Roberta, Ruvolo Roberta.

*Nella vita frenetica dei nostri giorni  
spesso non si pensa alla Natura che ci  
circonda, .... tanto siamo presi dai  
nostri problemi e dai nostri affanni.*

*Ma basta poco perché ci si possa  
accorgere di lei, facendoci passare da  
piccole dolci emozioni a emozioni forti,  
... tali da lasciarti il segno.*

*Grazie all'esperienza vissuta all'Orto  
Botanico ci siamo resi conto di tale  
meraviglia, di come la natura  
circondandoci ci dia un senso di  
tranquillità e serenità..*

*Immersi nella natura, percepiamo la  
sua grande forza .*

*In effetti l'uomo può essere la mente  
del progresso, dell'evoluzione  
tecnologica, della modernità, ma potrà  
solo sconvolgerla , auto-  
danneggiandosi, ma mai potrà  
dominarla,  
per questo dobbiamo rispettarla.*

