

Ecoterapia: il verde come cura *di Giulia Franchino*

Il contatto con la natura offre numerosi vantaggi e benefici all'organismo e alla mente. Così come l'ortoterapia, secondo gli esperti, vera e propria terapia antistress. I consigli dell'agronomo per organizzare una coltivazione casalinga



Con la consulenza della **Dott.ssa Carla Schiaffelli**, responsabile dei processi formativi della Scuola Agraria del Parco di Monza e membro del comitato direttivo di Ass.I.Ort - Associazione Italiana di Ortoterapia

Che il contatto con la natura sia salutare è risaputo: la vita all'aria aperta restituisce il buonumore e garantisce quella dose di energia che gli ambienti chiusi, come le case e gli uffici, o troppo costretti, come le città, non sono in grado di sprigionare. Ricerche scientifiche recenti, però, sono volte a dimostrare che con l'aiuto degli ambienti naturali si può ridurre lo stress e i comportamenti aggressivi, essere sollevati dalla fatica mentale, combattere il disagio, gli stati depressivi, allentare le tensioni, ridimensionare gli stati ansiosi, ricavandone benefici complessivi dal punto di vista psicofisico. In sostanza a contatto con la natura si crea uno stato di quiete interiore che ha ricadute davvero benefiche sull'organismo intero. Dalla [mente](#), al corpo i vantaggi dell'ecoterapia sono numerosi e particolarmente apprezzabili in situazioni di forte stress e difficoltà.

Gli studi

Secondo ricerche scientifiche condotte negli Stati Uniti negli anni '80, i pazienti ricoverati in ospedali che avevano al loro interno aree verdi, presentavano un decorso post operatorio e una degenza più breve e più serena, si riprendevano prima e avvertivano meno dolore (potere della distrazione). Altri studi dimostrano che vivere a contatto con il verde aumenta il numero di linfociti NK, cellule che svolgono un ruolo importante nella distruzione delle cellule tumorali, aumentano il tasso di globuli bianchi e riducono i livelli di glucosio nei soggetti diabetici. Il professor Qing Li, presidente della Società Giapponese di Medicina Naturale, sostiene che passare del tempo a contatto con la natura "può costituire un metodo preventivo contro la formazione e lo sviluppo dei tumori". Un altro studio diffuso da Epoch Times dimostra che gli ambienti tranquilli, tranquillizzano a loro volta la nostra mente, modificando la pressione sanguigna e permettendo alle varie parti del nostro cervello di entrare meglio in contatto tra di loro.

Quando pulisci il terreno, metti ordine nella tua vita...

Da tutto ciò discende anche l'ortoterapia: la terapia orticolturale (o ortoterapia) è un'attività terapeutica, condotta da operatori esperti, provvisti di una specifica formazione e consapevoli delle potenzialità di questo strumento. Fa leva sulle sollecitazioni di tipo sensoriale (vista, tatto, olfatto e gusto), di autostima e utilità sociale, sul saper curare altri esseri viventi e sul potenziale educativo del conoscere tempi e stagioni (che hanno un proprio ciclo di vita in quanto nascono, crescono, producono e muoiono). Sembra che prendersi [cura](#) del proprio orto sia un vero e proprio antistress, questo è quanto dichiara la **Dott.ssa Carla Schiaffelli**, responsabile dei processi formativi della Scuola Agraria del Parco di Monza e membro del comitato direttivo dell'Associazione Italiana di Ortoterapia. L'ortoterapia è stata anche introdotta come supporto alle cure convenzionali in diversi centri di riabilitazione, nel mondo e in Italia, specifico è il caso di Mantova dove è nato un orto-giardino curativo dedicato ai malati di Alzheimer.

E se non abbiamo un orto?

Anche il balcone può essere la nostra "campagna". Possiamo dedicarci alla coltura di piante da cucina: se disponiamo di un certo spazio dove poter posizionare vasche abbastanza grandi, è possibile seminare con successo insalata e pomodori. Altre verdure che si prestano alla coltivazione in [vaso](#) sono le melanzane e i peperoncini piccanti; se abbiamo a disposizione fioriere medio-piccole, possiamo pensare di seminare in primavera il prezzemolo ed il basilico. Se invece lo spazio è davvero poco, giusto il necessario per qualche vaso, allora una buona [idea](#) è quella di coltivare le aromatiche come rosmarino, salvia, lavanda o maggiorana.