

Gli anglosassoni, che amano dare un nome a tutto, l'hanno chiamata vitamina G, da *green*. A voler essere pignoli la tradizione è italiana, perché è nel 1543 che, a Salerno, è nato il primo *Giardino dei semplici* del mondo, cioè il primo giardino per le erbe da usare nella medicina simplex, progettato però anche per far sì che gli studenti imparassero a riconoscerle e trascorressero lì lunghe ore di studio, traendone giovamento da più punti di vista. Ma nel 2014 si può parlare quasi di una moda globale: da Michelle Obama con l'orto alla Casa Bianca, istituito per invogliare il popolo degli over size a mangiare meglio, al recupero delle aree metropolitane degradate, dagli orti sui tetti alla gardening therapy, è letteralmente un fiorire di iniziative a ogni livello ma con finalità che, sia pure in modo diverso, puntano contemporaneamente alla salute, alla promozione di stili di vita più sani e alla tutela o al ripristino dell'ambiente. E la scienza inizia a studiare il fenomeno dal punto di vista dei risultati clinici: è di poche settimane fa la pubblicazione, sull'*American Journal of Public Health*, di uno studio in cui sono state analizzate le condizioni di circa 400 aderenti a un'associazione che da oltre vent'anni promuove gli orti urbani. In esso è stato dimostrato, numeri alla mano, che chi preferisce pomodori e cavolfiori coltivati da sé è in media più magro rispetto ai vicini di casa o ai parenti stretti che non amano zappa e rastrello. Ciò accade perché dedicarsi a un orto, anche se di dimensioni ridotte, comporta movimento, esposizione al sole (e quindi sintesi di vitamina D), socialità, aumento dell'autostima e incremento della quantità di frutta e verdura mangiate.

Ci credono, in Italia, i medici per l'ambiente ([www.isde.it](http://www.isde.it)), insieme ad associazioni locali e nazionali quali Italia Nostra, che stanno promuovendo in tutto il paese progetti per il recupero di spazi pubblici da adibire a orto, e ci credono singoli professionisti che hanno lanciato progetti di varia natura. Su tutti, Alberto Siracusano, psichiatra dell'Università Tor Vergata di Roma, che sta per inaugurare (alla fine dell'estate 2014) il *Giardino della Mente*, all'interno dell'Università stessa, un luogo dedicato alla riabilitazione di gruppo sia mentale che fisica. "Occuparsi di un giardino" ha spiegato Siracusano "significa entrare in relazione con spazi e trasformazioni che consentono di sviluppare due valori fondamentali per la riabilitazione psichiatrica: assumersi delle responsabilità e prendersi cura di sé". E poi significa anche lavorare con le (proprie) radici, seminare, raccogliere.

Si tratta insomma di somministrare e assumere il contatto con gli spazi verdi come vere e proprie terapie. Ma questi ultimi, come le cure in pillole, devono rispondere a certi canoni per essere realmente efficaci. Di tale aspetto si occupano altre figure professionali: gli architetti dei giardini specializzati. Tra questi c'è Monica Botta, autrice di diversi libri sugli Healing Gardens, i giardini che curano. Docente in diverse facoltà di architettura, Botta lavora alla ricerca di nuove soluzioni, così come alla valutazione dei benefici del verde terapeutico, ed è coideatrice di un progetto pilota sui Parchi Terapeutici in Italia. All'ultimo Salone del mobile di Milano, l'architetta ha organizzato un evento che prevedeva il coinvolgimento di tutti i sensi, proprio per dimostrare come il contatto con il verde stimoli tanto il corpo quanto la mente e come possa essere utilizzato come strumento potente di cambiamento e terapia.

- See more at: <http://nova.ilsole24ore.com/esperienze/il-verde-che-fa-bene-a-corpo-e-mente#sthash.Bo1Eor5Y.SW7NALND.dpuf>