

Il mio interesse nei confronti di spazi verdi ed aree naturali è “sbocciato” in concomitanza alle restrizioni imposte per contrastare la diffusione del Covid-19, rimanere per lunghi periodi chiuso in un monolocale ed avere come visuale dalla finestra il bel muro grigio del palazzo accanto non è stato il più felice dei miei momenti. Sebbene fossi abituato a trascorrere molto tempo in casa tra studio e dispositivi digitali, è solo in quel momento che ho sentito la necessità di ricercare aria pulita. Finito il confinamento coglievo ogni bella giornata per andare a visitare i parchi della mia città, con mia grande sorpresa ho scoperto che ve ne erano molti, con tanto di laghetti, antiche ville e animali. Fare lunghe passeggiate nel verde con l’accompagnamento musicale degli uccelli era diventata la mia attività preferita, mi metteva di buon umore e mi donava energia.

La mia passione per le aree naturali mi portò ben presto ad imboccare i sentieri in periferia ed esplorare le fitte aree boschive circostanti, un’attività più impegnativa dal punto di vista fisico ma estremamente gratificante sul piano mentale. Completamente circondato da alberi e cespugli mi piaceva immaginare di essere finito in un mondo alternativo rimasto bloccato nel passato, in cui non vi era la frenesia di dover svolgere le varie mansioni prima che finisse la giornata, in cui non vi era la necessità di ricercare in continuazione stimoli sensoriali per evitare di sperimentare la noia, in cui i problemi del mondo reale non esistevano.

Quasi per caso, durante la scrittura della mia tesi magistrale in psicologia, mi sono imbattuto in numerosi articoli che esponevano i benefici che gli ambienti naturali esercitavano su bambini ed adulti. Ciò che fino ad allora era una semplice convinzione soggettiva trovava finalmente conferma in decine e decine di ricerche scientifiche: la

natura esercita una moltitudine di effetti benefici sugli esseri umani. Una revisione sistematica del 2014<sup>1</sup> per esempio ha rilevato che trascorrere del tempo in ambienti naturali era associato nei bambini ad una maggiore attività fisica e migliori capacità motorie, abitudini alimentari più sane, una migliore capacità di regolazione delle emozioni e persino un migliore apprendimento nelle materie scientifiche. Un altro studio<sup>2</sup> ha dimostrato l'influenza positiva degli spazi verdi sulle capacità attentive dei bambini, una semplice passeggiata di 20 minuti nel parco era sufficiente per aumentare le prestazioni attentive anche in bambini con ADHD. Il contesto naturale offre ai bambini la possibilità di fare scelte, risolvere problemi, cimentarsi in diversi tipi di gioco e attività<sup>3</sup>, nessun bisogno di ingegnarsi per creare il nuovo prodotto digitale capace di tenerli incollati per ore facendo leva su competizione, scambio sociale e difficoltà progressiva, lo spazio naturale possiede già tutte le caratteristiche per intrattenere e divertire. È stato visto inoltre che in presenza di ambienti naturali gli eventi stressanti hanno un impatto minore sul disagio psicologico dei bambini, gli elementi naturali attenuano l'impatto negativo delle situazioni avverse costituendo un importante fattore di protezione<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Gill, T. (2014). *The benefits of children's engagement with nature: A systematic literature review. Children Youth and Environments, 24(2), 10-34*

<sup>2</sup> Faber Taylor, A., & Kuo, F. E. (2009). *Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. Journal of attention disorders, 12(5), 402-409*

<sup>3</sup> Kochanowski, L., & Carr, V. (2014). *Nature playscapes as contexts for fostering self-determination. Children Youth and Environments, 24(2), 146-167*

<sup>4</sup> Wells, N. M., & Evans, G. W. (2003). *Nearby nature: A buffer of life stress among rural children. Environment and behavior, 35(3), 311-330*

Una connessione con la natura influenza anche la produttività sul luogo di lavoro con effetti positivi dati sia dalla vista di paesaggi naturali che dalla presenza di elementi naturali all'interno dell'ufficio<sup>5</sup>.

Queste sono solo alcune delle evidenze scientifiche che abbiamo a disposizione ma possono già mostrarci quanti benefici si possono trarre dal contatto con gli spazi verdi, senza tenere conto delle importanti funzioni di assorbimento di CO<sub>2</sub> e produzione di ossigeno che svolgono le piante. È necessario riconnettersi alla natura, ristabilire quel legame che per millenni ha permesso lo sviluppo e la crescita delle nostre società ma che sta divenendo sempre più fragile ora che sembra essere meno importante per la nostra sopravvivenza.

Abbiamo tutti gli strumenti necessari per comprendere che vi è la necessità di invertire la rotta, il progresso tecnologico non esclude la possibilità di incorporare la natura nelle nostre vite quotidiane, anzi natura e progresso possono potenziarsi a vicenda per migliorare il benessere di tutti gli esseri viventi.

---

<sup>5</sup> Al Horr, Y., Arif, M., Kaushik, A., Mazroei, A., Katafygiotou, M., & Elsarrag, E. (2016). *Occupant productivity and office indoor environment quality: A review of the literature. Building and environment, 105, 369-389*