Università degli Studi di Genova
Università degli Studi di Torino
Università degli Studi di Milano
Politecnico di Torino
Corso di Laurea Interateneo di Progettazione delle Aree Verdi e del Paesaggio

Con il Patrocinio della Circoscrizione 1

# OrtOcoltura e Cura

**Silvana Nicola**
Università di Torino

Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari

Abbazia di Trisulti
«l'occuparsi della terra e delle piante può conferire all'anima una liberazione e una quiete simile a quella della meditazione».
Herman Hesse, 1952

# Per una definizione di giardino

OF GARDENS. AN ESSAY BY FRANCIS LORD BACON.

GOD ALMIGHTY FIRST PLANTED A GARDEN: AND INDEED IT IS THE PUREST OF HUMAN PLEASURES. IT IS the GREATEST REFRESHMENT OF THE SPIRITS OF MAN; without WHICH, BUILDINGS & PALACES ARE BUT GROSS HANDYWORKS: AND A MAN SHALL EVER See, THAT WHEN AGES GROW TO CIVILITY & ELEGANCY, MEN COME TO BUILD STATELY, SOONER than TO GARDEN FINELY, as if GARDENING WERE THE GREATER PERFEcTION. I DO HOLD IT, IN THE ROYAL ORDERING OF GARDENS, THERE OUGHT to BE GARDENS FOR ALL THE MONTHS IN the YEAR: IN WHICH, SEVERALLY, THINGS of BEAUTY MAY BE THEN IN SEASON. FOR DECEMBER AND JANUARY, & THE LATTER PART of NOVEMBER, YOU must TAKE SUCH THINGS AS ARE GREEN all WINTER; HOLLY, IVY, BAYS, JUNIPER, CYPRESS-trees, YEW, PINE-APPLE Trees, FIR TREES, ROSEMARY,

BRITISH LIBRARY

F. Bacon, Of Gardens, 1597

"Dio onnipotente per prima cosa piantò un giardino. E infatti è il più puro degli umani piaceri.
È il più grande ***ristoro*** per lo spirito dell'uomo; senza del quale, costruzioni e palazzi sono soltanto rozze opere manuali".

# Orticoltura terapeutica

- ✓ Le dimostrazioni scientifiche degli effetti positivi del coltivare un orto sulla **pressione sanguigna**, **recupero da stress**, **risposta del sistema immunitario**, **attività cerebrale** e **sfera cognitiva e psicologica** sono recenti.

- ✓ Le intuizioni sui suoi effetti benefici sulla salute dell'uomo sono decisamente più antiche.

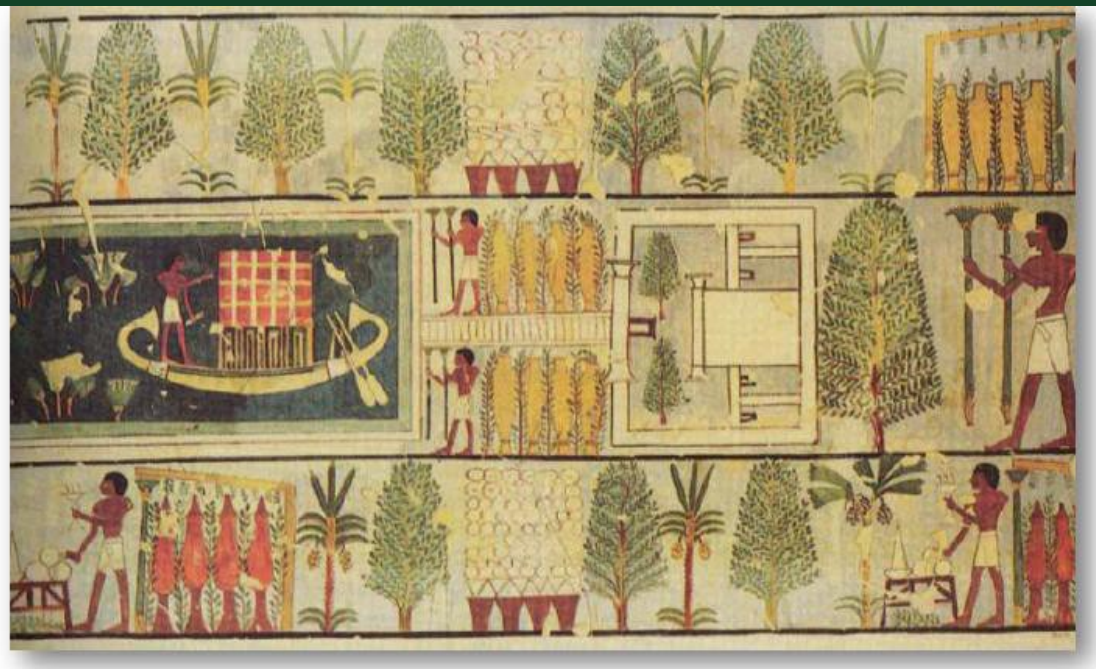
# Orticoltura terapeutica

Infatti, più di 2000 anni fa, i cinesi Taoisti costruivano i giardini nella convinzione che **l'ambiente avesse benefici effetti sulla salute**.

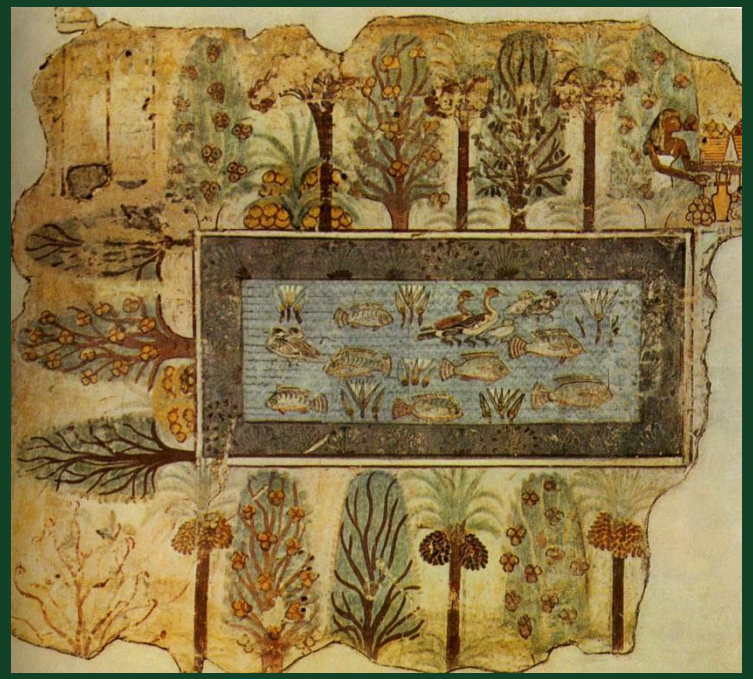
**Cina: Pen Ts'ao Ching: Trattato medico o Studio delle erbe**

# Orticoltura terapeutica

**Tomba di Tebe : “ Che io possa passeggiare ogni sera sulle rive del mio lago e che la mia anima possa rinfrescarsi all’ombra del mio sicomoro”.**



Nell’antico Egitto alcuni dottori di corte prescrivevano ai loro pazienti, malati di mente, lunghe passeggiate nei giardini del palazzo del faraone.



Il giardino: un luogo sicuro e tranquillo.

Papiro di Hebers, 1550 a.C.: 500 diverse specie di piante

# Orticoltura terapeutica

***Bernardo di Chiaravalle (morto 1143)***

Insegnava che il monastero doveva possedere un frutteto dove **far passeggiare gli ammalati**.
«…Gli infermi stanchi per la passeggiata si siederanno, diceva, sul bordo dei grandi bacini e **si divertiranno** osservando i movimenti dei pesci».

# Orticoltura terapeutica

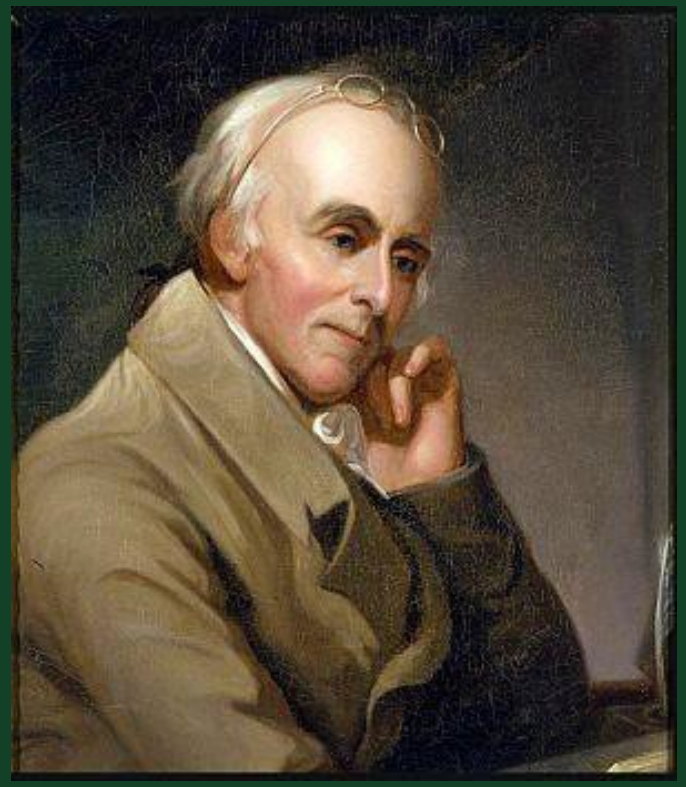
In Europa le attività terapeutiche legate all'orticoltura sono state documentate già nel '600 negli **ospedali psichiatrici spagnoli**.

In America nel 1798, il Dr. Benjamin Rush (patriota americano, firmatario della Dichiarazione d'Indipendenza, medico e padre della psichiatria americana) affermava che

"**lavorare il terreno aveva effetti curativi sulle malattie mentali**".

# Orticoltura terapeutica

**Benjamin Rush (1746-1813) psichiatra americano, pioniere della terapia occupazionale (*Diseases of the Mind, 1812*). Approccio attivo vs passivo**



Teorico del giardinaggio terapeutico: attività che coinvolge corpo e mente

«…È stato osservato che i maniaci in tutti gli ospedali, che aiutano a tagliare il legno, a fare fuochi e scavare buche in un giardino, spesso recuperano, mentre le persone, il cui rango li esenta dall'eseguire tali servizi, marciscono all'interno delle mura dell'ospedale»

# Orticoltura terapeutica

Oggi in tutto il mondo l’attività orticola è riconosciuta per il trattamento di un’ampia gamma di disturbi per le persone in programmi non solo terapeutici ma anche votati al semplice benessere delle persone.

# Orticoltura terapeutica

**Le sensazioni e le azioni che scaturiscono dal contatto con la natura sono positive**

# Orticoltura terapeutica

Termini utilizzati in Italia con il quale si indica la pratica orticola come supporto in processi terapeutici:

- ✓ **ortoterapia (il più usato)**
- ✓ **terapia orticolturale**
- ✓ **orticoltura terapeutica**
- ✓ **orto-giardino terapia**
- ✓ **naturoterapia**
- ✓ **ecoterapia**

# Orticoltura terapeutica

È necessario tuttavia **fare chiarezza** su questi termini che sono usati per indicare una vasta gamma di argomenti.

Nel mondo anglosassone, dove la disciplina è nata, si fa una distinzione precisa tra due termini:

- ***Therapeutic Horticulture***
- ***Horticultural Therapy***

# Orticoltura terapeutica

- ✓ La ***Therapeutic Horticulture*** (Orticoltura Terapeutica):
  processo che utilizza le piante e la relazione con esse per **creare o migliorare il benessere fisico, psicologico e sociale delle persone**, processo in cui *la pianta riveste un ruolo centrale* ma in cui **non si perseguono obiettivi terapeutici definiti**.

- ✓ L'***Horticultural Therapy*** (Terapia Orticolturale):
  processo attraverso il quale le piante, le attività di giardinaggio e l'innata vicinanza che sentiamo con la natura sono usate come **strumenti in programmi di terapia e riabilitazione** condotti da un **terapista**.

In Italia, con la locuzione di ortoterapia si tende a indicare indistintamente sia la Terapia Orticolturale sia l'Orticoltura Terapeutica.

DEPARTMENT OF AGRICULTURAL, FOREST AND FOOD SCIENCES

FIELD FOREST FOOD

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

# *Therapeutic Horticulture* (Orticoltura Terapeutica)

**Nell'orticoltura terapeutica è centrale la pianta**

E' un processo che usa le piante e la relazione con esse come mezzo per **creare o migliorare il benessere nei partecipanti**, **indipendentemente dalla presenza o meno di uno stato di patologia**.

**Luogo**: vaso, fioriera, orto, giardino, terrazza, azienda agricola, parco, foresta

# *Therapeutic Horticulture* (Orticoltura Terapeutica)

## Attività di giardinaggio

- ✓ preparare la terra
- ✓ seminare il seme
- ✓ fare talee
- ✓ trapiantare piantine
- ✓ potare
- ✓ irrigare
- ✓ concimare
- ✓ ottenere fiori e frutti

si svolgono prevalentemente all'aria aperta, invitando a stabilire un rapporto di cura e responsabilità verso organismi viventi.

# *Therapeutic Horticulture* (Orticoltura Terapeutica)

## Attività di giardinaggio

Per le loro caratteristiche, inoltre, le attività che riguardano la gestione e la cura del verde si prestano naturalmente al **lavoro di gruppo**, coinvolgendo attivamente il soggetto e sollecitandolo ad interagire e a **collaborare per ottenere uno scopo condiviso**.

# *Therapeutic Horticulture* (Orticoltura Terapeutica)

Il contatto con la natura ha un effetto positivo sul **benessere psicofisico** di ogni persona, indipendentemente dalla presenza o meno di uno stato di patologia. La persona **tocca con mano**, proprio nel senso letterale dell'espressione, i frutti del proprio lavoro

# *Therapeutic Horticulture* (Orticoltura Terapeutica)

## Benefici cognitivi

validità delle attività sul **piano cognitivo, psicologico, fisico e sociale**:

- migliorare la concentrazione e la capacità di attenzione (Taylor et al., 2001; Ulrich, 1999);
- migliorare le funzioni cognitive (Herzog et al., 1997);
- stimolare la memoria (Namazi e Haynes, 2004);
- apprendere nuove abilità (Gezoindheidsraad, 2004).

# *Therapeutic Horticulture* (Orticoltura Terapeutica)

## Benefici psicologici

- aumentare il senso di tranquillità (Kaplan, 1973);
- ridurre lo stress (Galindo e Rodriguez, 2000; Hartig, 2003; Kaplan, 2001; Rodiek, 2002;Ulrich e Parson, 1992;
- ridurre lo stato di ansietà (Mooney e Milstein, 1994);
- aumentare il senso di relax (Moore, 1989; Relf et al., 1982);
- migliorare l'umore e alleviare la depressione (Cooper e Barnes, 1999; Wichrowski et al., 2005);
- aumentare l'autostima e la sensazione di benessere (Blair, 1991; Feenstra, 1999;
  - Moore, 1989;Relf et al., 1992);
- aumentare il senso di soddisfazione e realizzazione quando le piante danno il loro prodotto (Kaplan, 1973; Lewis, 1979);
- aumentare il senso di controllo (Relf et al., 1992);
- aumentare la sensazione di valere, l'orgoglio di sé (Matsuo, 1995);
- migliorare le relazioni interpersonali (Langer e Rodin, 1976; Perrins –Margalis et al., 2000);
- deterioramento più lento delle condizioni mentali nelle persone anziane (Semplik et al., 2003);

# *Therapeutic Horticulture* (Orticoltura Terapeutica)

## Benefici fisici

- promuove la salute fisica (Rodiek, 2002);
- migliora la risposta immunitaria (Ulrich, 1999);
- abbassa il ritmo cardiaco (Wichrowski et al., 2005);
- deterioramento più lento delle condizioni fisiche nelle persone anziane (Semplik et al., 2003).

# *Therapeutic Horticulture* (Orticoltura Terapeutica)

## Benefici sociali

- aumentano l'integrazione e le interazioni sociali (Kweon et al., 1998)
- migliora la coesione del gruppo (Bunn, 1986)

DEPARTMENT OF AGRICULTURAL, FOREST AND FOOD SCIENCES

FIELD FOREST FOOD

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

# *Horticultural Therapy* (Terapia Orticolturale)

**Tutto è centrato sulla persona**

Metodologia di base che vede l'utilizzo della coltivazione di specie ornamentali, da orto e da frutto, come **supporto ai processi terapeutici di riabilitazione psichica e fisica di persone con disturbi, handicap e forme di disagio sociale** (Matsuo, 1998).

E' una **forma di cura volta al miglioramento psicologico e fisico dell'individuo**, tramite l'interazione con la natura.

Il contatto con la natura è molto vario: passeggiata in un parco, presenza e la vista di piante e fiori, cura di un vaso, di un orto, di un giardino

# *Horticultural Therapy* (Terapia Orticolturale)

Giardino terapeutico:
***Healing Garden***

**Cosa è**

- Fa parte di strutture di cura e di assistenza
- Si configura come luogo in cui ci si prende cura degli ospiti

**Cosa può fare**

- Se adeguatamente progettato può contribuire a migliorare il benessere psicofisico

ttp://www.healinggarden.net/

# *Horticultural Therapy* (Terapia Orticolturale)

La natura:

- ✓ quale **rimedio allo stress** (Chiesura, 2004)
- ✓ **miglioramento dell'umore** (Thorsen Gonzalez, 2009)
- ✓ **recupero dall'affaticamento dell'attenzione** (Kaplan and Kaplan, 1995)

# *Horticultural Therapy* (Terapia Orticolturale)

I pazienti che godono di una ‘vista verde’ si riprendono molto più rapidamente dall’operazione chirurgica, essendo meno stressati e più carichi psicologicamente
(prof. Roger Ulrich, 1984, University of Texas)

# *Horticultural Therapy* (Terapia Orticolturale)

Il miglioramento della salute si può anche avere anche con la presenza di poche piante vicino ai luoghi di degenza

# *Horticultural Therapy* (Terapia Orticolturale)

## Caratteristiche degli spazi terapeutici

1. Varietà degli spazi (e della scena visiva);
2. Prevalenza delle piante (*hardscaping* ridotto al minimo);
3. Favorire l'esercizio fisico;
4. Fornire una distrazione positiva;
5. Ridurre gli effetti ambientali negativi (rumore urbano, inquinamento, ecc.);
6. Minimizzare l'ambiguità (eliminare design astratti, troppo complessi, favorire la semplicità dell'impianto)

*(da Cooper-Marcus e Barnes, 1999 con modifiche)*

# *Horticultural Therapy* (Terapia Orticolturale)

## Elementi progettuali da favorire

1. Porre particolare cura nell'ingresso per invitare il visitatore a fruire del giardino;
2. La presenza dell'acqua per i suoi effetti psicologici, spirituali e fisici;
3. Un uso creativo del colore e dell'illuminazione per suscitare emozione, senso di conforto, meraviglia nel visitatore;
4. Enfatizzare gli elementi naturali;
5. L'integrazione fra gli elementi per accrescere l'interesse del giardino;
6. Favorire elementi che possano attrarre gli animali selvatici (farfalle, uccelli)

*(da McDowel/ e McDowe/l, 1998 con modifiche)*

# *Horticultural Therapy* (Terapia Orticolturale)

Il **superamento della condizione di stress**, grazie alla vista o alla partecipazione di un evento naturale, quale, ad esempio, la fioritura di una pianta, agisce, secondo Kaplan (1992), grazie alle sensazioni di allontanamento.

Il prato fiorito allontana il soggetto dall'ambiente causa di stress:

- **Vastità**
- **Fascino**

# *Horticultural Therapy* (Terapia Orticolturale)

In uno studio: esaminate le reazioni dei pazienti in evidente stato di ansia in una sala d'aspetto di uno studio dentistico: la presenza di vedute alle pareti di scenari naturali riduceva l'**effetto di stress**

*(Heerwagen e Orians, 1990)*

# *Horticultural Therapy* (Terapia Orticolturale)

**Immagini contenenti alberi** vengono preferite rispetto a immagini urbane prive di elementi naturali e la preferenza è più marcata nel caso di alberi con chioma espansa (*Lohr e Pearson-Mims, 2006*).

Una maggiore **sensazione di benessere** si ha con parchi con una più grande diversità di piante (*Fuller et al., 2007*).

# *Horticultural Therapy* (Terapia Orticolturale)

Su un campione di studenti universitari sotto stress da esami è stato riscontrato che la **vista del verde diminuiva la paura e la rabbia** e favoriva una **visione ottimistica del futuro**

(Ulrich, 1979)

# Giardino terapeutico (*Healing Garden)*

## I 4 fattori di ristoro

Being away

+

Extent

+

Fascination

+

Compatibility

Restorativeness

# Giardino terapeutico (*Healing Garden)*

Being away

Distaccarsi: Lo stato mentale di essere fisicamente o concettualmente lontani dalla routine

Richiede il disimpegno dai pensieri e dalle esperienze quotidiane che attraggono l'attenzione.

# Giardino terapeutico (*Healing Garden)*

Extent

L'estensione è correlata a un ambiente che consente di rimanere coinvolti. Non troppo confuso né complesso.

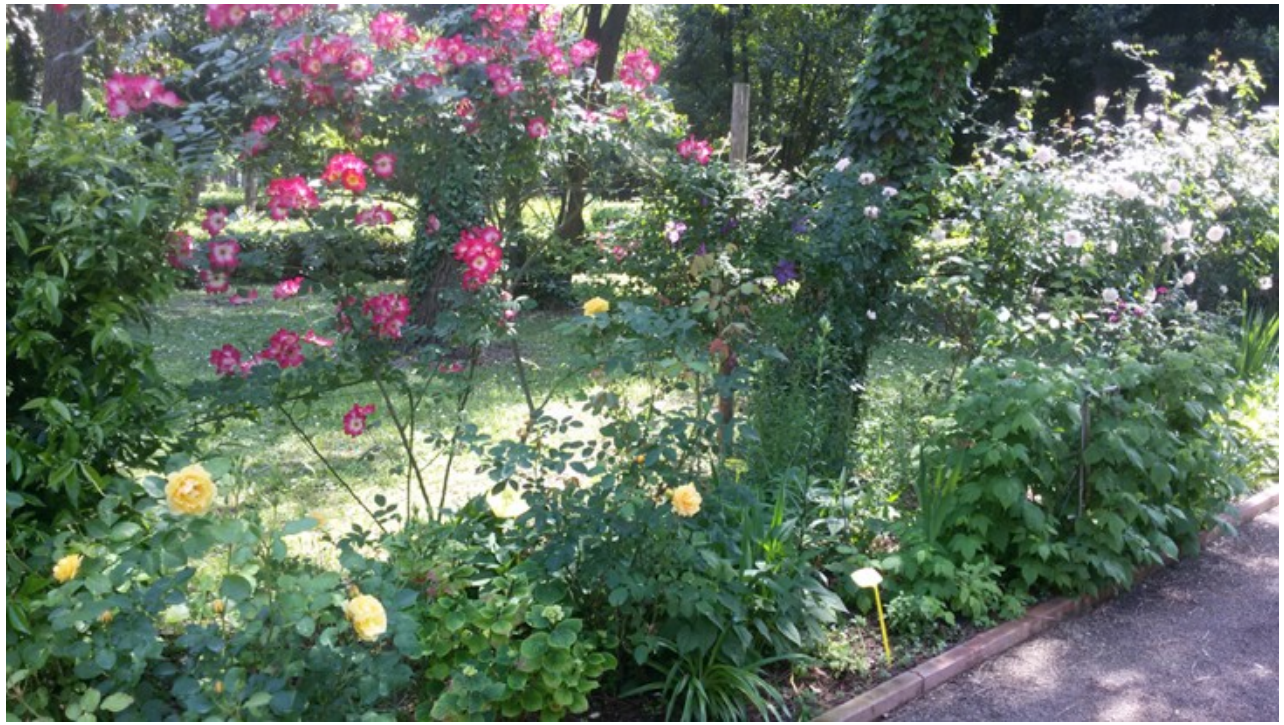
Permette di cogliere la connessione tra il contesto inteso come parte di un tutto più ampio, in cui tutte le componenti hanno uno scopo e sono collegate tra loro in un ordine naturale.

# Giardino terapeutico (*Healing Garden)*

Fascination

La proprietà di un ambiente che trattiene la propria attenzione senza sforzo (Berto, 2005; Kaplan, 1995).

La natura stimola i nostri sensi senza rubare tutta la nostra attenzione.



# Giardino terapeutico (*Healing Garden)*

Compatibility

Compatibilità significa che l'inclinazione di una persona dovrebbe essere compatibile con le richieste dell'ambiente (Kaplan, 2001).

È la proprietà di un ambiente che supporta ciò che si vuole fare..

# Giardino terapeutico (*Healing Garden)*

Restorativeness

SCALA DI RISTORO PERCEPITO

Una **misura** valida di ristoro ambientale potrebbe aiutare a collegare fattori teorici a risultati specifici di esperienze in contesti diversi e potrebbe anche essere utilizzato per valutare il potenziale ristorativo delle strutture esistenti e di quelle proposte (Hartig et al., 1997)

# Giardino terapeutico (*Healing Garden)*

## Misurabilità e scenari

Valutare il potenziale ristorativo percepito al cambiare del tipo di giardino terapeutico in relazione alle attività intraprese

Lavorare

Camminare

Osservare (senza partecipare)

# OrtOcoltura e Cura

I giardini terapeutici permettono di **migliorare la qualità della vita** del paziente.
Di conseguenza, diminuisce il **dolore**, lo **stress**, la **depressione** e l'**ansia**, ripercussioni non solo della malattia stessa ma anche della permanenza più o meno prolungata all'interno di un contesto ospedaliero, se chiuso ai rapporti sociali e che mira solo alla cura fisica del paziente.

Si genera **ristoro**.

# Grazie per la cortese attenzione

**Silvana Nicola**
Università di Torino, Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari