

Healing Garden: Giardino Parlante. Raccontare la cura  
CONVEGNO  
12 aprile 2022, Torino



**La natura promuove il benessere!  
Metodologie, evidenze, raccomandazioni**

# Contatto con l'ambiente naturale & benefici per la salute: un po' di teoria....1

A partire dagli anni '80 alcuni approcci bio-psico-evolutivi hanno promosso numerosi studi empirici che hanno dimostrato il valore del contatto con la natura nel generare benessere psico-fisico e migliorare la qualità della vita

Costrutto della biofilia (Wilson, 1984)  
- Ipotesi: la specie umana è istintivamente attratta verso il mondo naturale

«biofilia» deriva dal greco  
=  
«amore per la vita»

# Contatto con l'ambiente naturale & benefici per la salute: un po' di teoria ....2

Due teorie psicologiche spiegano gli effetti positivi del contatto con la natura

**SRT – Stress Reduction Theory (Teoria del Recupero dallo Stress) di Ulrich (1983)**

l'esposizione al "mondo naturale" dopo esperienze di minaccia o pericolo favorisce il recupero psico-fisiologico e affettivo-emotivo dallo stress

**ART – Attention Restoration Theory (Teoria della Rigenerazione dell'Attenzione) di Rachel e Stephen Kaplan (1989, 1995)**

le caratteristiche particolari di certi ambienti attivano in maniera spontanea aspetti cognitivi, consentendo contemporaneamente il recupero o rigenerazione dell'attenzione volontaria

- being away (senso di evasione)
- extent
- fascination
- compatibility

# «Il verde» che produce salute/benessere...1

Il giardino – spazi verdi ampi e strutturati - è «terapeutico»: attraverso l'attività della “cura”, il movimento fisico, il rilassamento della mente e le nuove esperienze emotivo-sensoriali diventa un'opportunità per conoscere meglio e valorizzare se stessi (AHTA - American Horticultural Therapy Association; AsslOrt - Associazione Italiana Ortoterapia)

## ALCUNE EVIDENZE

- Maggiore aspettativa di vita
- memoria a breve termine, capacità di concentrazione ...
- anti-stress (livelli di cortisolo, frequenza cardiaca, affaticamento mentale, ...)
- controllo stati infiammatori associate a varie patologie
- contrasto depression e ansia



.....

# «Il verde» che produce salute/benessere...2

Una visione olistica: «Healing gardens»

*«Giardini che curano e cicatrizzano le ferite fisiche e morali»* (Cristina Borghi, 2007)

I giardini in ospedale:

- scenari naturali contemplati/vissuti aiutano a mitigare lo stress (movimento ed esercizio fisico; scelta, intimità, senso di controllo; occasioni di socializzazione; accesso e contatto con la natura).

R.Ulrich's Supportive Garden Design (1980) – LLGG Università di Berkeley, prof.ssa C. Cooper Marcus

# Alcuni documenti «di indirizzo»

Guida “*Urban green spaces. A brief for action*” dell’Ufficio Regionale per l’Europa dell’OMS - tradotta da DoRS nel 2018 col titolo «Interventi sul patrimonio del verde urbano. Una guida per la progettazione»

*<<I benefici per la salute comprendono il miglioramento della salute mentale, della condizione fisica e cognitiva, del sistema immunitario, oltre a una riduzione dei tassi di mortalità >> (pag. 8)*

Review sistematiche “*Green and Blue spaces and Mental Health: New Evidence and Perspectives for Action*” – OMS – 2019

Policy Brief “*Mental Health and Environment*”, 2021, IEEP - Institute for European Environmental Policy e ISGlobal - Institute for Global Health di Barcellona

*Bringing nature into people’s lives*