

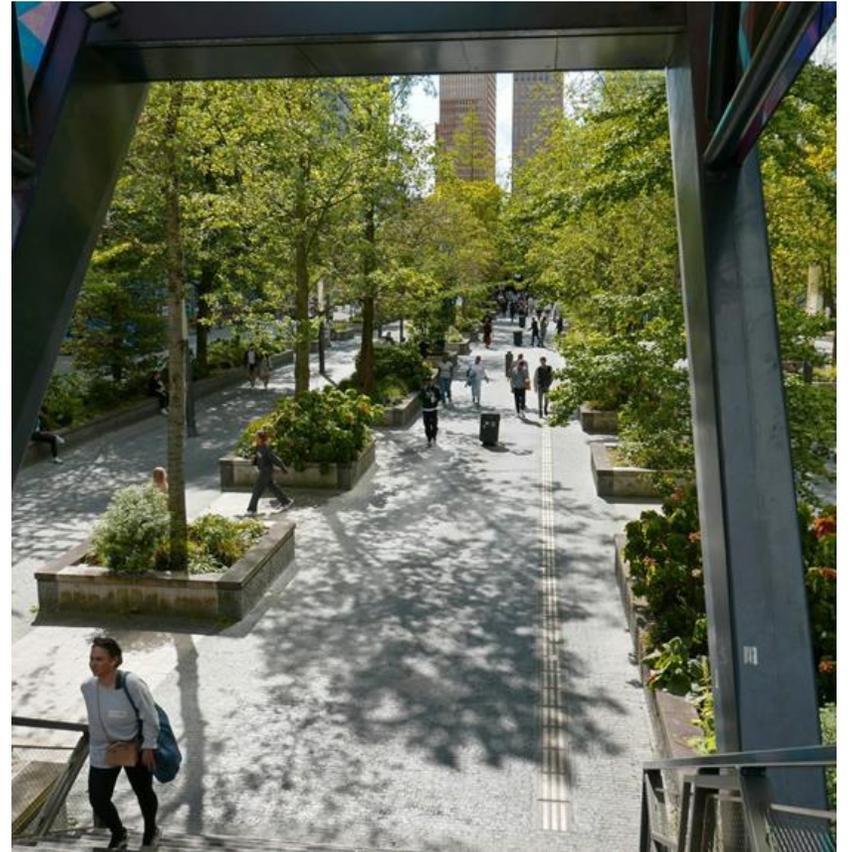


Salute & Natura: più verde in città, più persone felici

Rita Longo – DoRS Regione Piemonte – 10 aprile 2025
rita.longo@dors.it

Contenuti

- Città promotrici di salute
- Alcuni riferimenti teorici
- natura e salute – impatto di spazi verdi e blu urbani sulla salute mentale, sociale e fisica - evidenze
- Azioni efficaci
- Alcuni esempi / progetti / esperienze



Città promotrici di salute e benessere

Due degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite (UN Sustainable Development Goals) puntano sul miglioramento della salute e del benessere (obiettivo n. 3) e sulla presenza di **spazi verdi urbani accessibili** che rendano le città e le **comunità “sostenibili”** (obiettivo n. 11).

Integrare nell’ambiente cittadino gli **spazi verdi urbani** (UGS – Urban Green Spaces) è una **strategia nature-based** di cui è ampiamente riconosciuta la potenzialità nell’aumentare le varie dimensioni del **benessere** e **la felicità percepita** (Policy Brief OMS 2022; Raccomandazione UNECE su *Green Recovery*, 2021;)



Orientamenti per la progettazione urbana e i decisori locali

Raccomandazioni per città sostenibili, resilienti, inclusive, eque

Qualche spunto teorico

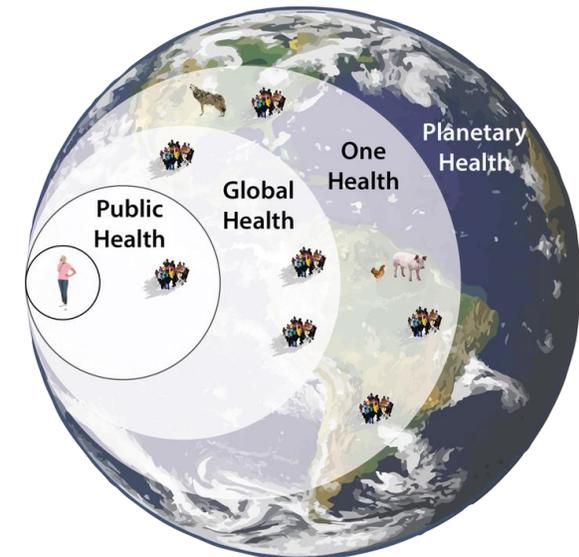
- Stress Recovery Theory – SRT di Ulrich (1983, 1991)
- Attention Restoration Theory – ART di Kaplan (1989, 1995) (Hartig & Staats 2003)

“**Rigenerazione**” o «**potere rigenerativo**» (restoration): processo di recupero delle risorse psicologiche e cognitive rispetto a delle condizioni di deficit antecedenti

- Teoria della biofilia (Wilson, 1986): gli esseri umani hanno un naturale desiderio di connessione con la natura e una innata attrazione verso ogni forma di vita

APPROCCI

- ONE HEALTH e PLANETARY HEALTH
- URBAN HEALTH
- Salutogenesi
- Modello bio-psico-sociale



Evidenze...1

**Quale collegamento tra NATURA e SALUTE/BENESSERE?
Che impatto ha il verde-blu urbano sulla salute psicologica, sociale,
fisica?**



- la partecipazione ad attività ludiche e ricreative in spazi verdi urbani è associata positivamente al benessere percepito (White MP et al., 2019)
- camminare a piedi nudi (*barefoot walking*) è un'attività in grado di facilitare lo sviluppo di sensazioni positive di connessione con la natura e rigenerazione psicologica (Rickard S, White M, 2021)
- l'aumento delle aree verdi urbane e periurbane migliora la qualità della vita (felicità) e il benessere delle persone anziane (Lai S, 2023)

Evidenze...2

- la presenza e l'accessibilità di spazi verdi e blu riduce l'insorgenza di problemi mentali comuni quali depressione e ansia, in particolare per chi vive in contesti svantaggiati (Geary, Rebecca S et al, 2023)
- la vicinanza ad ambienti naturali può avere un effetto «protettivo» per le persone malate di Alzheimer e Parkinson, rallentandone il declino cognitivo, riducendo il rischio di depressione, favorendo la socializzazione (Klompaker JO, Laden F, Browning MHEM, et al. 2022)
- momenti di contatto e connessione con la natura/spazi verdi, favoriscono lo sviluppo di bambini e adolescenti: riduzione dello stress e del sovraccarico cognitivo con miglioramento dell'apprendimento, delle capacità attentive e del comportamento sociale (Sprague NL et al. 2022; Vella-Brodrick, D.A., Gilowska, K, 2022)



Salute mentale

MENTAL HEALTH FOUNDATION

Nature. How connecting with nature benefits our mental health. *Mental Health Awareness Week 2021*

Collegamento tra la relazione con la natura e il grado di felicità

le ricerche dimostrano che le persone che si relazionano con la natura dichiarano di essere più felici; riportano molte emozioni positive quali serenità, gioia, creatività; adottano più facilmente azioni pro-sociali; percepiscono la propria vita come maggiormente soddisfacente

La qualità della relazione con la natura: concetto di *connectedness*

La qualità degli spazi naturali: *la biodiversità*

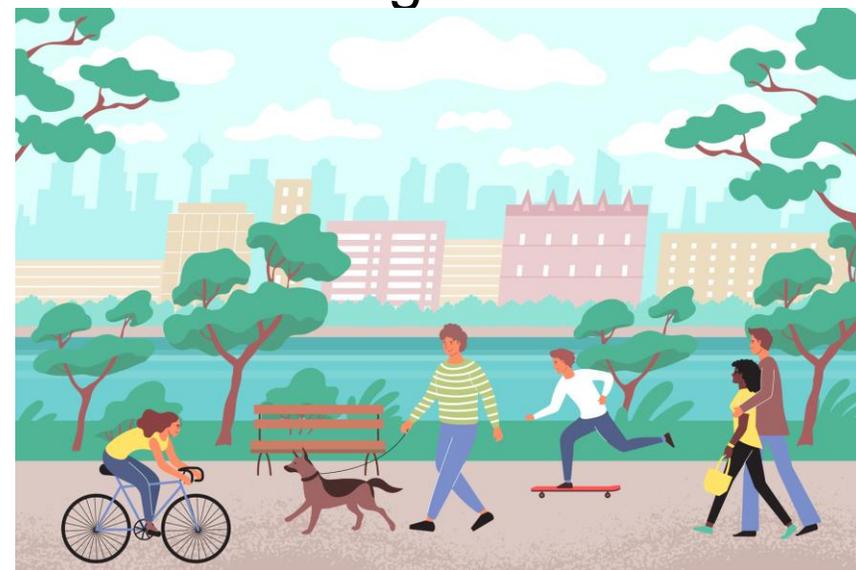
Disparità nell'accesso a spazi verdi di qualità

Raccomandazione: relazionarsi con contesti naturali vicini e vissuti quotidianamente attraverso attività semplici vs contatto con ambienti naturali in modo occasionale e in luoghi remoti

Relazione tra spazi verdi urbani e felicità

- un miglioramento degli spazi verdi urbani – rilevabile attraverso gli indicatori di salute fisica – aumenta la felicità delle persone (Syamili et al. 2023)
- La semplice esposizione ad aree verdi, una loro maggiore disponibilità/presenza, un miglioramento dell'accessibilità, una «qualità ecologica» elevata sono associate a: aumento della felicità percepita, della sensazione di soddisfazione per la propria vita e di emozioni positive, e aumento di sentimenti di gioia
- felicità percepita e «sfumature contestuali»

Devono esserci delle circostanze ottimali affinché il verde urbano possa diventare fonte di felicità e benessere per tutte e tutti



FONTE: <https://www.dors.it/2024/01/piu-verde-in-citta-piu-persone-felici/>

Spazi verdi urbani e felicità...e disuguaglianze

La felicità – soddisfazione verso la propria vita - è correlata agli spazi verdi urbani e allo status socio-economico del Paese (Kwon OH et al. 2021)

Il supporto sociale è un fattore di mediazione tra gli spazi verdi urbani (luoghi di coesione sociale) e la felicità

Associazione negativa tra felicità – benessere soggettivo e spazi verdi urbani dovuta alla disparità socio-economica (He et al, 2022)

L'esposizione a spazi verdi urbani per chi vive nei Paesi del sud è solo di 1/3 rispetto a chi vive nei Paesi del nord (Chen et al, 2022)



Città sensibili

FONTE: <https://www.dors.it/2024/01/piu-verde-in-citta-piu-persone-felici/>

Pratiche efficaci

La terapia forestale – approccio olistico interdisciplinare *evidence-based* (Report CNR e CAI, 2020 e 2022)

- miglioramento dei parametri di salute e benessere generale e controllo dei sintomi per persone affette da patologie croniche (Borriello, 2023)

R

Community garden

- impatto positivo sulla salute fisica (riduzione del peso corporeo e dell'ipertensione e aumento dell'attività fisica), in particolare per le persone vulnerabili (Malberg Dyg P et al. 2020)

R

L'adeguata «dose di natura» (OMS): regola del 3 – 30 – 300

Nature prescription (Park Prescription movement e programma canadese *evidence based PaRX*)



Spazi verdi in contesti sanitari

«La natura si fa cura»

Iniziativa nazionale Urban Nature, 2023 (Ministero dell'Ambiente, ANCI, ISPRA)

AHTA - American Horticultural Therapy Association :
un rifugio e uno spazio di sollievo per pazienti, visitatori
e personale sanitario; esperienza multisensoriale

Robert Ulrich: *View Through a Window May
Influence Recovery from Surgery* (1984)

Giardini terapeutici (healing gardens):
a) giardini abilitanti (*enabling gardens*)
b) giardini ristorativi (*restorative gardens*)



FONTE: https://www.medicinanarrativa.eu/biofilia-e-cura-per-la-guarigione-uno-sguardo-olistico-di-caterina-zarrilli?utm_source=nl122

Esperienze dal mondo ...1

Progetto di ricerca-azione UE - RECETAS (Re-imagining Environments for Connection and Engagement: Testing Actions for Social Prescribing in Natural Spaces): prescrizione sociale basata sulla natura, per contrastare la solitudine urbana

- Marsiglia, Barcellona, Praga, Helsinki, Cuenca, e Melbourne

<https://cordis.europa.eu/article/id/449497-exploring-how-not-to-be-lonely-in-the-city-the-natural-way/it>

<https://www.recetasproject.eu/>

<https://www.doseofnature.org.uk/> : programma psicologico standardizzato per gruppi di giovani 16 – 25 anni, di prevenzione e promozione della salute mentale (*Dose of Nature Guide*); workshop scolastici e outdoor training (test cognitivi, fisiologici, psicologici)



Esperienze dal mondo...2

Nature Step to Health, Lathi (Finlandia)

Programma di educazione alla sostenibilità ambientale e di promozione del benessere attraverso la fruizione di contesti naturali cittadini, per studenti e insegnanti

Francia

Progetto di ricerca-azione *Grandir avec la nature*

coordinato dal French Network for Nature and Environment Education (FRENE):

l'home schooling o outdoor education

Progetto *La belle communauté*: giardino scolastico come «laboratorio naturale quotidiano» per lo sviluppo emotivo dei bambini 0 – 3 anni



FONTE: <https://www.dors.it/2025/02/proteggere-la-biodiversita-e-gli-spazi-naturali-nei-contesti-urbani-per-promuovere-salute-e-benessere-la-monografia-dellagenzia-francese-di-sanita-pubblica/>

Esperienze dal mondo...3

Wild Women in the Woods: Progetto pilota di forest therapy per donne con patologia oncologica - Lazio

<https://www.medicinanarrativa.eu/dalla-medicina-narrativa-al-forest-bathing-un-percorso-di-benessere-tra-narrazione-e-natura-intervista-a-giovanna-borriello>

Khoo Teck Puat Hospital di Singapore: modello di ospedale – giardino

Greenheaven e Sky Garden, Chelsea and Westminster Hospital, Londra

Giardino terapeutico del reparto chemioterapico del Policlinico Gemelli di Roma

Healing garden – «giardino parlante» dell'ospedale Mauriziano di Torino



Spunti di eco-psicologia

«...la modernità ha ridotto l'essere umano a un consumatore passivo...necessaria una nuova sintesi del sapere, in cui scienza, arte e sensibilità ecologica si integrino per formare una visione del mondo più olistica e sostenibile». (Roszak, La voce della terra, 1992)



<<Anche se la natura non è una terapia vera e propria, i servizi e i professionisti sanitari sono fortemente incoraggiati a considerare seriamente come utilizzare i benefici per la salute derivanti dal contatto con la natura all'interno del crescente movimento degli interventi di contrasto dei determinanti sociali della salute>>

FONTE: South EC et al. Nature as a Community Health Tool: The Case for Healthcare Providers and Systems. American Journal of Preventive Medicine, 2020, Volume 59, Issue 4, 606 – 610.

[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(20\)30182-3/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(20)30182-3/fulltext)

ALCUNI RIFERIMENTI SITOGRAFICI

DOSSIER DoRS su NATURA, AMBIENTI E SALUTE

<https://www.dors.it/2024/09/dossier-natura-ambienti-e-salute/>

REPORT Green and Blue spaces and Mental Health:
New Evidence and Perspectives for Action.
World Health Organization (WHO), 2022

MENTAL HEALTH FOUNDATION

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-06/Thriving-With-Nature.pdf>

Associazione Italiana di Medicina Forestale <https://www.aimef.net/>

<https://www.parkprescriptions.ca/> (sezione: Why Nature?)

