

Nel verde i tumori si vincono meglio

Nei reparti di oncologia la cura più nuova si fa in giardino. Il contatto con la natura, dicono gli studi, aiuta a guarire e dimezza l'uso di farmaci



La terrazza terapeutica appena inaugurata alla Divisione di oncologia dell'ospedale Niguarda di Milano.

Veder sbocciare un fiore, ascoltare il fruscio del vento tra le foglie non sono solo piacevoli passatempi: per i malati di tumore, possono diventare una forma di terapia. Lo dimostrano studi pubblicati su autorevoli riviste scientifiche come *British Medical Journal* o *Lancet Oncology* sulla base di esperienze realizzate all'estero e ora anche in Italia. Da noi l'ultimo arrivato è il "Terrazzo da vivere" appena inaugurato presso la Divisione oncologia Falck dell'ospedale Niguarda Ca' Granda di Milano (tel. **0264442821**, www.oncologianiguarda.org). Un ampio giardino sospeso con panchine colorate e una ventina di piante, come meli, gelsi, uva, allori che fioriranno e daranno frutti in tutte le stagioni. «I nostri ammalati potranno soggiornarvi tra i cicli di chemioterapia e invitarvi amici e parenti in visita: il contatto con la natura li aiuterà a pensare che la vita non è solo quella in ospedale e darà loro attimi di serenità» spiega l'oncologo Salvatore Siena, direttore della Divisione. Ma come agisce questa terapia? «Il verde è un eccellente antistress: crea una sorta di stato meditativo che aumenta il livello di ormoni del benessere come serotonina e melatonina» sottolinea Cristina Borghi, medico e autrice di *Un giardino per stare bene* (Urta, 16,50 euro). «Prendersi cura delle piante, poi, distoglie dal pensiero fisso della malattia e stimola ad agire. E fa sentire protagonisti e parte attiva nella cura, con benefici a

tutti i livelli». I primi risultati italiani sulla giardino terapia sono più che incoraggianti. Una ricerca realizzata al Dipartimento di oncologia dell'ospedale di Carrara (tel. **0585657220**, www.ittumori.it), dove dal 2007 esistono due terrazze terapeutiche (una per il day hospital e una per i lungodegenti), ha preso in esame l'assunzione di farmaci di 434 pazienti. E ha scoperto che con la presenza di questi spazi verdi il consumo di antinfiammatori è dimezzato, quello di ansiolitici e antiemetici è calato notevolmente. Tanti vantaggi per i pazienti, insomma, ma anche per le casse dello Stato, come hanno ribadito medici e architetti al convegno organizzato lo scorso 19 settembre a Novara. La giar-

dino terapia stimola infatti le reazioni dell'organismo, che risponde meglio alle cure e si riducono così i tempi (e i costi) di ricovero. Forse presto anche da noi nasceranno realtà come il Virginia Thurston Healing Garden di Harvard, nel Massachusetts (www.healinggarden.net), un lussureggiante giardino che ospita un centro di terapie alternative dedicato esclusivamente alle donne con tumore al seno.



ROSSANA CAVAGLIERI GIORNALISTA DI SALUTE. CONOSCE E SPERIMENTA TUTTE LE CURE DOLCI. SCRIVETELE A DALMEDICO@MONDADORI.IT.



IL MESE DELLA PREVENZIONE

DONNA MODERNA DEDICA IL MESE DI SETTEMBRE ALLA PUBERTÀ PRECOCE IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO DI GINECOLOGIA DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA DELL'AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA DI CAREGGI DI FIRENZE. LE ESPERTE RISPONDONO ALLE LETTRICI LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ DALLE 14 ALLE 17 AL NUMERO 0557947551. NEGLI STESSI GIORNI E ORARI POTETE CHATTARE CON L'ÉQUIPE COLLEGANDovi A TY. DONNAMODERNA.COM/MESE-PREVENZIONE. OPPURE POTETE SCRIVERE UN'EMAIL A: MESEPREVENZIONE@GMAIL.COM.