

- [Make-up](#)

- [Capelli](#)

- [Occasioni speciali](#)

- [Link utili](#)

- [Essere donna](#)

 - [Sessualità](#)

 - [Maternità](#)

 - [Dopo le terapie](#)

 - [Link utili](#)

- [Il mio tempo](#)

 - [Cultura](#)

 - [Tempo libero](#)

 - [Appuntamenti](#)

 - [Link utili](#)

- [Come me](#)

 - [Associazioni](#)

 - [Le vostre storie](#)

 - [Link utili](#)

Le piante fanno bene, anche se non le mangi

Si chiama Garden Therapy, la **cura attraverso il verde**, e riscuote sempre maggiori consensi poiché i suoi risultati sono immediati: bastano venti minuti in un giardino per allontanare lo stress, riacquistare serenità e sentirsi inevitabilmente meglio. Se poi, oltre a contemplare fiori e foglie, decidiamo anche di occuparcene, l'effetto raddoppia.

Uno studio dell'Università La Sapienza ha dimostrato che l'attività di giardinaggio diminuisce di circa il 70% la tensione fisica e mentale, e l'Università di Sheffield aggiunge che, riducendo ansia e stress, viene facilitata anche la connessione tra le diverse aree del cervello, migliorando dunque anche le **prestazioni mentali ed intellettive**. Un altro esperimento condotto in Inghilterra e pubblicato sulla rivista HortTechnology ha

verificato i benefici della garden therapy anche su malattie come autismo e schizofrenia. **Il benessere psicofisico che deriva dal contatto con le piante influenza direttamente le funzioni essenziali del nostro organismo**, migliorando la circolazione, regolando la pressione sanguigna e riducendo i livelli di colesterolo.

In realtà i benefici del giardinaggio sono noti da sempre, ma non erano forse stati tenuti in sufficiente considerazione. Se ne accorse per primo il dott. Roger Ulrich, che osservò i pazienti ricoverati per colecistectomia in un ospedale della Pennsylvania. Il dottore notò che i pazienti con degenza nelle stanze che affacciavano sul parco avevano generalmente bisogno di un giorno e mezzo in meno di ricovero rispetto ai pazienti che affacciavano, nell'altra area, su un muro di mattoni. Era il 1980.

Delle osservazioni di Ulrich si è tenuto conto nel successivo sviluppo architettonico e visuale dei luoghi di cura, come il **Metodo Cromoambiente** dell'architetto Paolo Brescia che analizza l'utilizzo delle tinte negli ospedali, ed ora stanno nascendo anche in alcuni ospedali italiani dei veri e propri giardini dedicati ai pazienti, in cui gli ammalati e i loro cari possono trascorrere un tempo sereno e rigenerante ed ottenere benefici coadiuvanti alla terapia.

Il 13 settembre scorso è stato inaugurato il terrazzo adiacente al reparto di degenza dell' Oncologia Falck dell'Ospedale Niguarda Ca' Granda a Milano. Il progetto si intitola **"La cura dell'orto per la qualità della vita"** e consentirà ai pazienti e ai loro familiari di trascorrere momenti di distrazione durante la spesso lunga permanenza in ospedale.

Il giardino sospeso creato al Niguarda non è solo **da guardare, ma anche da vivere e mangiare**. Oltre all'attenzione posta nell'affiancare piante stagionali che coprano l'intero anno solare, dando sempre la sensazione di un luogo vivo e fiorito, si è scelto di inserire molti alberi da frutto e dare vita ad un piccolo orto. "Abbiamo pensato che l'associazione più immediata per richiamare, attraverso le piante, la salute e il benessere è proprio l'idea del cibo, perciò ci è sembrato opportuno scegliere alberi che producessero dei frutti – ha spiegato Susanna Magistretti, coordinatrice della cooperativa – I pazienti potranno anche cogliere questi frutti interpretando ancora di più l'idea del piccolo orto."

Anche l'Istituto Regina Elena di Roma ha inserito nel nuovo day-hospital oncologico inaugurato ieri, 18 settembre 2012, un giardino attrezzato che sarà a disposizione dei pazienti e che domina la vista anche interna attraverso grandi vetrate.

Cristina Borghi è un medico specializzato in Farmacologia Sperimentale che dopo quasi 30 anni di attività nell'industria farmaceutica si è dedicata con passione allo studio dei giardini nei luoghi di cura, di cui racconta in due libri: "Il giardino che cura" e "Un giardino per stare bene".

"Se la qualità della vita migliora – spiega l'autrice – forse non otteniamo la cura intesa in senso strettamente fisico, ma arriviamo comunque alla guarigione in quanto, ai fini della conduzione della nostra stessa vita, **la percezione del nostro benessere** è più importante del reale stato di salute."

A cura di Emanuela Valente

Pubblicato il 19 settembre 2012 in [Il mio tempo](#), [Tempo libero](#)

Tags: [equilibrio psicofisico terapie](#)

Nessun commento.