Stare in mezzo alla natura riduce i livelli di infiammazione con effetti positivi sul benessere (abbassando lo stress)

di Anna Fregonara

L'esposizione al verde induce anche a scelte alimentari più sane e migliora l'umore. L'ambizione della regola 3-30-300 per le aree urbane

Ascolta l'articolo 7 min NEW

Se state programmando il prossimo fine settimana, potrebbe essere una buona idea, per la propria salute, trascorrerlo immersi nel verde. Uno studio, pubblicato su Brain, Behavior, and Immunity, rivela come il piacere mentale dello stare in mezzo alla natura sia correlato a una **riduzione dei livelli di infiammazione sistemica** che, come è noto, accomuna alcune delle malattie più frequenti di oggi, dal **diabete** alle **malattie cardiovascolari** o alla **sindrome metabolica**. In particolare si sono osservati livelli più bassi di tre marcatori chiave dell'infiammazione: interleuchina-6, **proteina C-reattiva** e fibrinogeno. A questa conclusione i ricercatori sono giunti analizzando i dati dell'indagine Midlife in the U.S. (MIDUS) che ha interessato 1.244 partecipanti ai quali è stato chiesto quanto spesso avessero sperimentato la natura e quanto ne avessero tratto piacere. «Sembra non sia tanto il "quanto", ma il "come" stare in mezzo alla natura a indurre effetti positivi sul nostro benessere. L'approccio estetico alla natura e la **connessione emotiva** che si instaura fra un individuo e l'esperienza di stare in un posto bello e salutare attiva una serie di feedback positivi nel cervello che convergono in due direzioni principali: aumentare il senso estetico, le emozioni positive e la spiritualità da un lato, **abbassare gli stimoli stressogeni dall'altro**. È soprattutto questo secondo aspetto a esercitare nel tempo un'azione antinfiammatoria molto importante», commenta **Stefano Farioli Vecchioli**, ricercatore presso l'Istituto di Biochimica e biologia cellulare presso il Consiglio nazionale delle ricerche a Monterotondo (Roma). «Infatti, è ampiamente dimostrato che la vulnerabilità allo stress cronico è correlata alla presenza di processi infiammatori sistemici i quali, a loro volta, contribuiscono all'acuirsi dei disturbi dell'umore in un circolo vizioso che molto spesso conduce alla comparsa di una sintomatologia depressiva».

Si diventa più empatici

Questi risultati in chiave anti stress e di benessere generale vanno ad aggiungersi alla letteratura scientifica che sta crescendo in questo ambito. «**Vivere negli spazi verdi sembra aiutare a ridurre i rischi di obesità, diabete e patologie cardiometaboliche**», continua il ricercatore. «Due aspetti concorrono alle interazioni positive fra la natura e il benessere psicofisico. Il primo è rappresentato dalla teoria del coinvolgimento con le bellezze naturali che si fonda sul concetto di bellezza come aspetto fondamentale della condizione umana, come esperienza percettiva che induce piacere senza una componente utilitaristica e senza coinvolgere processi mentali connessi al ragionamento. Tale sintonia, che si basa su canoni estetici percettivi, induce comportamenti positivi quali la socialità, la solidarietà, l'empatia e la generosità che nel loro insieme concorrono alla felicità e al benessere».

Migliora l'umore

Il secondo aspetto è legato alla **dopamina**, il celebre neurotrasmettitore del buon umore. «Numerosi studi hanno messo in luce come la dopamina giochi un ruolo fondamentale nel fornire un **elevato tasso di gratificazione** quando si vive una determinata esperienza e di conseguenza nello stimolare i processi motivazionali in modo da reiterare tale esperienza. Questo circolo virtuoso, a sua volta, potrebbe innescare comportamenti "sani" legati, per esempio, a **migliore alimentazione, desiderio di attività fisica o meditazione**, che in modo sinergico favoriscono il legame indissolubile fra natura, benessere e capacità di resilienza».

L'esperimento del verde in città

A proposito di dieta sana, infatti, camminare in un parco, rispetto alle strade cittadine, guardare il verde fuori dalla finestra, al posto di una vista urbana, sembrano spingere le persone a scegliere cibi più sani, si legge in un nuovo studio su Communications Psychology. L'idea di questa ricerca, che comprende cinque esperimenti, è venuta alla coautrice Maria Langlois, assistente alla cattedra di Marketing presso la Cox School of Business della Southern Methodist University in Texas. In un'indagine per esempio, i partecipanti sono stati assegnati a caso a fare una passeggiata di 20 minuti in un parco o in una strada trafficata di Parigi. In seguito, a tutti è stato offerto un buffet con snack più o meno sani. A parità, circa, di quantità, il 70% delle scelte di quelli che hanno camminato nel parco era costituito da spuntini più salutari, rispetto al 39% dei partecipanti alle passeggiate in città.

Mangiamo meglio

In un altro esperimento i volontari sono stati ospitati in camere d'albergo simulate con diverse viste dalla finestra: un pascolo verde, una strada cittadina o una "condizione di controllo", una parete vuota con tende chiuse. È stato chiesto loro di scegliere un pranzo da un menu del servizio in camera. I risultati hanno rispecchiato l'esperimento precedente. Secondo gli autori, è **l'esposizione alla natura a guidare le scelte alimentari più sane** e non l'esposizione agli ambienti urbani a guidare le scelte alimentari meno sane. «Anche in questo caso il contatto diretto con la natura e il piacere estetico derivante da questa esperienza potrebbero causare da un lato l'attivazione dei circuiti dopaminergici e serotoninergici intimamente connessi a una sensazione di benessere e felicità e dall'altro provocare l'attenuazione dell'asse ipotalamo-ipofisi surrene e quindi della produzione di cortisolo con un conseguente effetto ansiolitico», dice Farioli Vecchioli.

La regola del 3-30-300

Queste riflessioni potrebbero stimolare interventi nelle scuole o altre organizzazioni al fine di promuovere scelte più sane e più investimenti nelle città visto che si prevede, entro il 2050, che il 68 per cento della popolazione mondiale vivrà in centri urbani rispetto al 30 per cento del 1950. Tra i possibili interventi, l'olandese Cecil Konijnendijk, professore onorario presso la Facoltà di Scienze Forestali dell'Università della British Columbia, ha ideato la **regola del 3-30-300**: tradotta a parole indica che **guadagniamo in benessere se vediamo 3 alberi da ogni abitazione, se c'è il 30% di copertura arborea in ogni quartiere e uno spazio verde a non più di 300 metri da casa**. «Nel corso degli anni questa regola è stata ripresa anche nei documenti della EU Biodiversity Strategy 2030 per lo sviluppo sostenibile delle municipalità, diventando parte integrante nei progetti sulle politiche sostenibili e green all'interno delle aree urbane», conclude l'esperto. «Questo perché è stata ampiamente dimostrata un'associazione tra la chioma delle foreste urbane, un migliore microclima e un incremento della salute fisica e mentale. Inoltre, creando quartieri più verdeggianti si incoraggiano le persone a trascorrere più tempo all'aria aperta incentivando, al tempo stesso, una maggiore interazione sociale».

Le tue notizie SCOPRI DI PIÙ

NOTIZIE
Malena abbandona il porno e cambia vita: «Sono pentita, mi son...

NOTIZIE
L'Antico Vinaio distribuisce 1 milione di euro tra i dipendenti p...

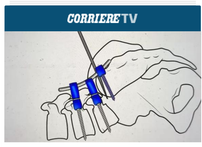
CAFFÈ-GRAMELLINI
No Vax, si Lex | Il Caffè di Massimo Gramellini

DOPAMINA INFIAMMAZIONE NATURA STRESS

24 maggio 2024
© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIZIONARIO DELLA SALUTE
Cerca il tuo organo/patologia

CORRIERE TV



L'intervento per la spondilolistesi (credito: Cesare Faldini)
Vengono impiantate delle viti nella colonna per riallineare le vertebre

EDITORIALI & COMMENTI

La solitudine non crea storie per Instagram
di Luigi Ripamonti

La solitudine come emergenza sanitaria
di Claudio Mencacci

Una bioetica globale dopo la pandemia
di Laura Palazzani

DIZIONARIO DELLA SALUTE
Cerca il tuo organo/patologia

CERVELLO E NERVI
CUORE, ARTERIE, VENE
OCCHI
ORECCHIO, NASO, GOLA
FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
BOCCA E DENTI
TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
RENI, VESCICA, VIE URINARIE
OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
ORGANI GENITALI
PELLE, UNGHIE, CAPELLI
PANCREAS, TIROIDE E ALTRE GHIANDOLE
SANGUE E LINFA

SCRIVI ALLA REDAZIONE
Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera