

Il potere benefico della natura sulla mente: le ragioni profonde

È sempre più evidente come la natura abbia un potere benefico straordinario sulla nostra mente. Non si tratta solo di una sensazione piacevole, ma di un fenomeno supportato da numerose ricerche scientifiche che dimostrano gli effetti positivi del contatto con gli spazi verdi sulla nostra salute psicologica e sul nostro benessere generale.

Uno dei benefici più studiati e riconosciuti è proprio la capacità della natura di ridurre i livelli di stress e ansia. Diversi studi scientifici hanno dimostrato che trascorrere anche solo brevi minuti in un ambiente naturale può portare a una significativa diminuzione dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, producendo nella nostra mente un effetto calmante.

Quanto, è allora, importante, connetterci con la natura? E quale dovrebbe essere al riguardo, la dose di esposizione minima per avere benefici dalla natura? Nei bambini in particolare, è fondamentale per ridurre le probabilità di problemi psicologici? Di questo e molto altro, ne parliamo oggi con la Dot.ssa Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association

Lucattini: "Abitate la natura, non solo attraversatela. Camminare in un bosco o stendersi accanto a un lago non è solo rilassarsi, ma lasciarsi toccare dal linguaggio dei sensi. La natura non è cornice, è interlocutore silenzioso, che parla anche alla fatica interiore"

Dott.ssa Lucattini, quali sono gli effetti benefici della natura sulla nostra mente?

"L'esposizione ad ambienti naturali, come parchi, foreste e aree verdi, è spesso associata a una riduzione di stress, ansia e depressione, contribuendo al contempo a un miglioramento del benessere emotivo. Queste osservazioni sono supportate da teorie consolidate, come la "Teoria della Riduzione dello Stress" e la "Teoria del Ripristino dell'Attenzione", che evidenziano i benefici psicologici dell'interazione con la natura.

La Stress Recovery Theory (teoria della riduzione dello stress) di Ulrich, legata alla natura, si basa sull'idea che gli esseri umani abbiano una predisposizione innata a connettersi con l'ambiente naturale. Questa connessione, a sua volta, innesca una risposta di rilassamento nel corpo e nellamente, contrastando gli effetti negativi dello stress. La Teoria del Ripristino dell'Attenzione (ART), sviluppata da Stephen e Rachel Kaplan, sostiene che l'esposizione alla natura e agli ambienti naturali può aiutare a rigenerare la capacità di attenzione, affaticata dall'uso prolungato dell'attenzione diretta, tipica di compiti impegnativi come lo studio o il lavoro";

Quanto è importante connetterci con la natura?

"One Health, dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), sottolinea la relazione interdependente tra salute umana, animale e ambientale. Su questa base, il Green Care Conceptual Framework include interventi di "green care", che comprendono una gamma ampia di terapie basate sul contatto e rapporto con la natura, e pratiche di promozione della salute che influenzano gli ambienti naturali per supportare il benessere fisico e mentale. L'ambiente naturale è una grande risorsa per promuovere la salute psico-fisica. Ad esempio, in uno studio danese ha chiarito che i bambini cresciuti in luoghi caratterizzati da abbondanza di spazi verdi hanno una maggiore probabilità di avere benessere psicologico ed equilibrio mentale nell'età adulta";

Può spiegare cosa si intende, in particolare, per "biofilia"?

"La biofilia rappresenta un approccio olistico alla guarigione, basato sull'istintiva attrazione umana verso la natura. Questo concetto, derivante dal greco "amore per la vita", sottolinea l'importanza del

