

La natura fa bene al cervello

Il fruscio delle foglie, le varie tonalità di verde, l'odore di terra: chi non conosce le piacevoli sensazioni di una passeggiata nel bosco? La fiducia nel potere curativo degli alberi è antichissima. Nel Medioevo contro le infiammazioni si usava corteccia d'albero e in caso di mal di testa ci si massaggiava con foglie verdi. Nel 1845 Henry David Thoreau scrisse il libro autobiografico «Walden, ovvero la vita nei boschi», in cui parla della vita lontano da ogni civiltà e che ancora oggi è fonte di ispirazione per chi medita di rompere i ponti con la società.

In Giappone, lo Shinrin-Yoku, termine che significa «bagno nel bosco», è ancora ampiamente diffuso come misura terapeutica: tutti i giorni medici, donne d'affari e semplici impiegati passeggiano nel bosco respirando profondamente per restare o rimettersi in salute. Queste passeggiate sembrerebbero migliorare diversi problemi psicofisici, al punto che lo Shinrin-Yoku è raccomandato addirittura dal governo nipponico. Questo fenomeno ha incuriosito anche il mondo scientifico e i risultati della ricerca sono impressionanti: un team di ricercatori di San Francisco ha identificato 64 studi che analizzano gli effetti positivi delle passeggiate nei boschi. A beneficiarne sarebbero il sistema immunitario, il cuore, il sistema respiratorio, ma anche chi soffre di disturbi psicologici come la depressione, l'ansia e i disturbi dell'attenzione.

Una farmacia naturale

Non tutti gli effetti sono dimostrabili scientificamente, ma quanto si osserva è indiscutibile. Particolare importanza rivestono le sostanze odorose secrete dagli alberi, i cosiddetti fitoncidi, che gli alberi producono per difendersi dai parassiti, e che pertanto tengono lontani anche i batteri pericolosi per gli esseri umani. I fitoncidi delle conifere hanno effetti simili a quelli degli antibiotici. Il sistema immunitario si rafforza e il bosco diventa una sorta di farmacia naturale. All'università Ludwig Maximilian di Monaco di Baviera è in corso uno studio per valutare se effetti simili a questi non potrebbero migliorare la malattia polmonare BPCO e i dolori cronici alle articolazioni.

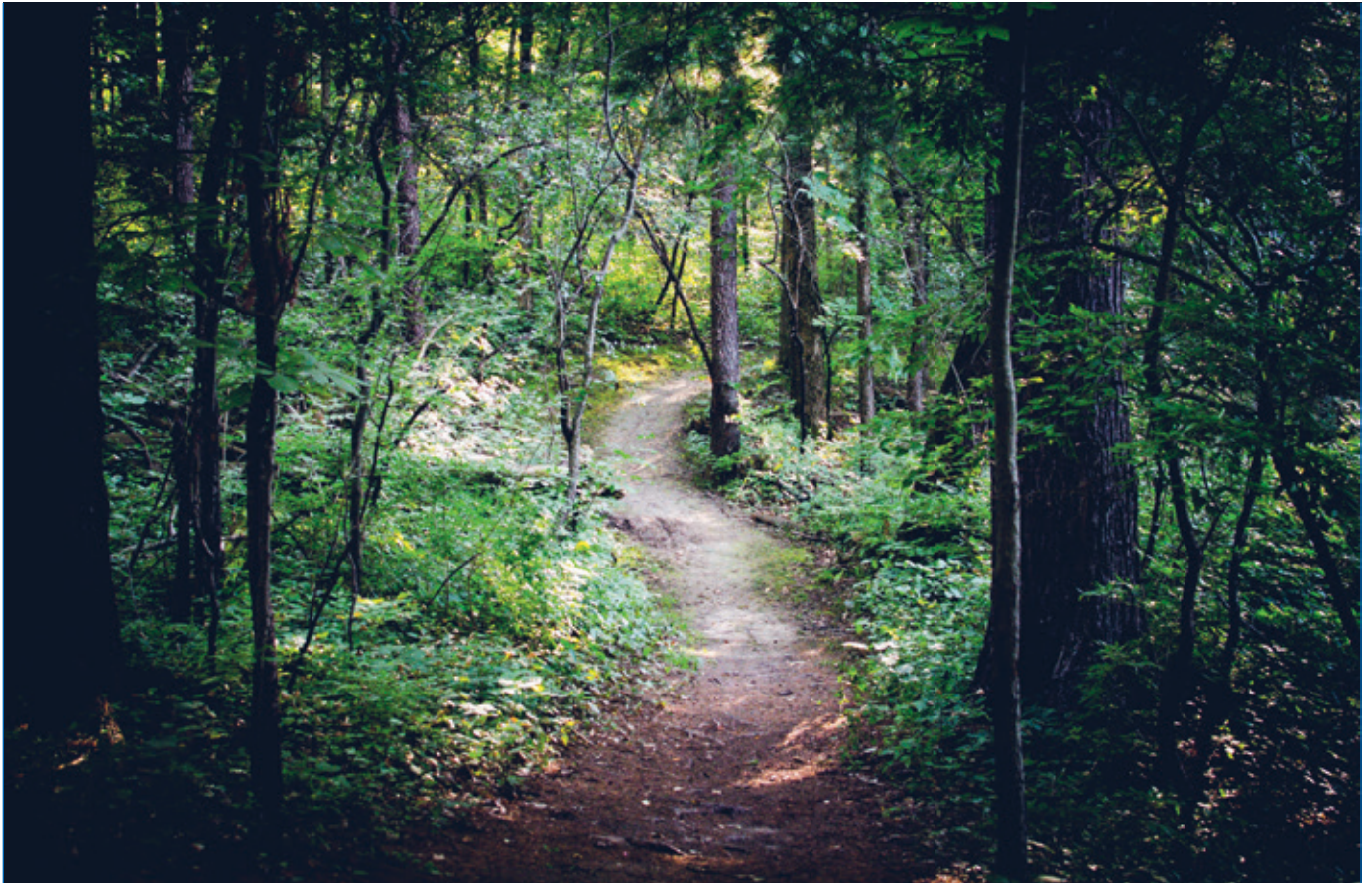
Un gruppo di ricercatori giapponesi è riuscito a fornire una prova incredibile: dopo due giorni, durante i quali un gruppo di volontari aveva trascorso complessivamente sei ore nel bosco, il numero di cellule killer nel loro sangue era aumentato del 50%. Le cellule killer fanno parte del sistema immunitario e sono in grado di riconoscere e distruggere le cellule malate, comprese quelle cancerogene. L'effetto benefico dello stare in mezzo alla natura si è protratto per tutto il mese successivo all'esperimento. Anche se il gruppo di ricercatori sottolinea che comunque occorrerà fare ulteriori ricerche, i risultati sembrano indicare che una passeggiata nel bosco contribuisca persino a prevenire il cancro.

Meno stress, più prestazioni cognitive

Una passeggiata nel bosco è sicuramente un balsamo per il cervello. Dopo pochi minuti, infatti, il cortisolo e l'adrenalina, due ormoni dello stress, diminuiscono sensibilmente. Un livello costantemente elevato di cortisolo è associato al sovrappeso e ai disturbi cardiovascolari, ma anche alla depressione e ai disturbi d'ansia. Passeggiare nel bosco allevia così l'inquietudine, la tensione e l'ansia, e a lungo termine può attenuare anche gli stati depressivi e confusionali.

Da altri studi emerge che anche le prestazioni cognitive aumentano: contrariamente da quelli che fanno ricreazione in mezzo al cemento, dopo una pausa tra gli alberi gli adolescenti riescono a concentrarsi meglio e più a lungo. Muoversi nel bosco fa inoltre molto bene al cervello. I neuroscienziati sono convinti che chi fa regolarmente movimento, anche solo una breve passeggiata, a lungo termine migliora le proprie prestazioni cognitive rispetto a chi preferisce oziosi sul divano. Questo effetto è molto ben documentato in età avanzata, e supera persino i benefici dello studio e della ginnastica mentale.

Nell'ambito di un recente esperimento è stato dimostrato che non è necessario rivoluzionare la propria vita per trarre beneficio dal toccasana del «bosco». 20-30 minuti in mezzo alla natura sono più che sufficienti per far salire i livelli ormonali, dopodiché tali livelli continuano a migliorare, anche



Persino soffermarsi a osservare un bosco ha effetti positivi.

Foto: Unsplash

se un po' più lentamente. Quindi bastano due o tre passeggiate alla settimana o addirittura anche solo stare seduti nel bosco per migliorare il livello ormonale.

Bastano pochi alberi

Chi non è propriamente un amante della natura non deve però scoraggiarsi, perché gli studiosi hanno scoperto che non è necessario andare proprio nel bosco. Come è stato dimostrato a Toronto, basta vivere in una zona verde per sentirsi mentalmente e fisicamente più sani. Anche tenendo conto del fatto che generalmente negli ambienti più verdi lo standard di vita è più elevato, gli autori dello studio canadese sono comunque giunti alla conclusione che la natura ci fa bene. Addirittura le fotografie di alberi o di boschi influiscono positivamente sull'umore, tanto quanto la possibilità di vedere alberi o boschi dalla finestra: nel 1984, in un famoso esperimento il professore di architettura Roger Ulrich aveva studiato i processi di guarigione dei pazienti ricoverati per un intervento chirurgico alla cistifellea ed era giunto alla conclusione che chi dalla sua camera di ospedale vedeva degli alberi si riprendeva più velocemente dall'intervento chirurgi-

co e aveva bisogno di meno antidolorifici.

Quindi, chi non riesce proprio a fare un «bagno nel bosco» in stile giapponese, ogni giorno dovrebbe fare in modo di osservare almeno un po' la natura. Meglio ancora sarebbe comportarsi come Thoreau, ossia tornare alla natura!