

Mente fresca grazie al giardino

Avete un giardino o dei vasi di fiori sul davanzale? Il vostro cervello ve ne sarà grato. Come è stato ormai dimostrato da diversi studi, il lavoro quotidiano in giardino riduce il rischio di malattie neurodegenerative. L'aria fresca, la luce del sole e i colori mettono di buon umore e, grazie all'attività creativa, i problemi e le preoccupazioni slittano in secondo piano. Il giardinaggio offre un margine di organizzazione e di manovra, di cui molti sentono la mancanza nella vita professionale. Inoltre, permette di strutturare autonomamente un pezzetto di terra e di sentirsi gratificati nel veder crescere il frutto del proprio lavoro.

Molteplici stimoli per il cervello

Durante il giardinaggio, il cervello deve occuparsi continuamente di cose nuove, il che stimola l'attività cerebrale. Quest'ultima può anche essere allenata in modo mirato. I destrorsi possono per esempio cercare di strappare le erbacce o di seminare con la mano sinistra: costretto a confrontarsi con un movimento non abituale, l'emisfero cerebrale opposto mobiliterà così nuove connessioni nervose. Uno studio olandese ha dimostrato che basta mezz'ora di giardinaggio per abbassare il tenore di cortisolo, e di conseguenza il livello di stress.

Come ogni attività fisica, anche il giardinaggio fa bene al sistema cardiovascolare. Stimola infatti la circolazione, un po' come un allenamento di resistenza moderato. Inoltre abbas-

sa la frequenza cardiaca, rallenta il polso ed equilibra la pressione. Globalmente il lavoro in giardino allena svariati muscoli. Un altro effetto collaterale positivo è il maggior consumo di calorie: tagliare l'erba, vangare o potare le piante sono attività che aiutano a bruciare i grassi. Oltre a ridurre lo stress, il giardinaggio fa bene anche alla memoria e all'autostima.

Anche le aiuole sono un'ottima risorsa

I risultati del lavoro in giardino si possono gustare e ammirare – piantine cariche di pomodori, bacche saporite, aiuole di fiori colorati – e fanno bene! La frutta, la verdura e le erbe aromatiche appena colte contengono infatti più vitamine, sali minerali e oligoelementi di quelle acquistate nei negozi. La possibilità di allenare e di nutrire il cervello in modo naturale non è comunque riservata solo a chi ha un giardino: le erbe e molte varietà di ortaggi possono essere coltivate anche in vasi da tenere sul balcone o in cassette allineate sul davanzale. Per i davanzali e i balconi esposti a sud sono per esempio ideali i pomodorini cherry, i peperoncini o la camomilla, mentre a nord crescono bene le coste e l'insalata.

La fine dell'estate è un ottimo momento per lanciarsi nel giardinaggio. È la stagione ideale per coltivare ortaggi invernali come gli spinaci e l'insalata, ma anche molti fiori che devono dapprima svernare. E in primavera il vostro giardino sarà una meraviglia.



Durante il giardinaggio, il cervello deve occuparsi continuamente di cose nuove, il che stimola l'attività cerebrale.

Foto: Keystone