

UNA RICERCA DURANTE IL PERIODO DEL LOCKDOWN

Più verde in città cura lo stress

Piante in casa, nel condominio o nel quartiere: i benefici per la salute psicologica

GIOVANNI SANESI - GIUSEPPINA SPANO

Nonostante l'Italia stia progressivamente uscendo dalle forti restrizioni che hanno caratterizzato le fasi iniziali di contenimento del virus dovuto all'emergenza sanitaria da Covid-19, il quadro dei danni alla salute determinati dalla pandemia non è ancora chiaro. Ma è sempre più evidente l'impatto sulla salute psichica che le limitazioni alla mobilità e l'isolamento sociale della "fase 1" hanno determinato: depressione, ansia, paura sono disturbi che hanno sperimentato alcune persone durante il lockdown e che sembrano avere strascichi anche dopo che le norme sulle pratiche di contenimento sono state allentate.

Questi disturbi, caratterizzati da una severità lieve o moderata, colpiscono anche le fasce della popolazione più giovane che sono state considerate più resilienti al virus, probabilmente anche a causa delle implicazioni fisiche che possono essere determinate dall'isolamento sociale, come l'impossibilità di fare attività fisica all'aperto. In molti adolescenti, ma non solo in essi, l'isolamento ha provocato la cosiddetta "sindrome della tana", anche definita come "sindrome della capanna": una dimensione emotiva caratterizzata da ansia o paura di uscire da casa dopo un periodo trascorso in isolamento. La ricerca scientifica ha dedicato un grande impegno nell'analisi di questi disturbi e in poche settimane risultano pubblicati o sono in corso di pubblicazione alcune centinaia di contributi su riviste scientifiche. Allo stesso modo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'Istituto Superiore di Sanità e i servizi locali di numerose regioni si



sono attivati per proporre linee guida per la gestione di tale disagio. Un gruppo di ricerca multidisciplinare dell'Università degli studi A. Moro di Bari, nel pieno dell'emergenza sanitaria e dell'isolamento della fase 1, ha intrapreso uno studio per analizzare le eventuali relazioni tra le caratteristiche del luogo dove è avvenuto l'isolamento e l'insorgenza di disturbi di natura

Ci sono le prove che la presenza di alberature urbane o domestiche ha alleviato le difficoltà dovute al confinamento, soprattutto tra i giovani. Investire per una trasformazione green

psichica. La ricerca si basa su circa 4.000 questionari raccolti in forma digitale sull'intero territorio nazionale e mira ad esplorare come il verde, sia sotto forma di alberature urbane sia di verde privato come i vasi sul proprio balcone o all'interno dell'abitazione, possa contribuire a favorire una migliore salute psicologica. In tal senso, le attività di gardening, anche se al coperto, insieme alla disponibilità di accesso a spazi verdi privati, sembrano aver prodotto un

potenziale effetto di protezione nei confronti dello sviluppo del disagio psicologico.

La presenza di elementi naturali legati al verde ha un effetto ristorativo nei confronti dello stress psicologico. Inoltre, l'esposizione al verde promuove una serie di attività cruciali per la salute, quali la disponibilità di fare attività fisica e occasioni di interazione sociale. Durante il lockdown la disponibilità di elementi naturali in casa avrebbe favorito il mantenimento di uno stile di vita attivo e orientato alla salute. Tale esposizione, sia dentro casa che subito fuori, attraverso finestre, balconi, giardini e terrazzi, aiuta a concentrare l'attenzione su qualcosa non legato all'emergenza, e prevenire così lo sviluppo di pensieri ricorrenti e intrusivi sull'evento.

Più della metà dei rispondenti alla ricerca ha affermato di aver lavorato in

smart working durante tutto il lockdown. Circa l'8%, invece, ha sperimentato questa modalità di lavoro a giorni alterni. La casa è temporaneamente diventata un luogo deputato a coinvolgere ogni aspetto della vita dell'individuo e a dover soddisfare una serie di bisogni che prima della pandemia erano gestiti dal mondo "esterno". La ricerca dell'Università di Bari riprende in parte quanto già evidenziato in scala minore in precedenti casi di studio che sottolineavano l'effetto benefico del verde in ambienti lavorativi e sanitari, ma soprattutto riafferma come sia importante non solo ripensare allo sviluppo delle nostre città, ma anche a come riprogettare le singole abitazioni o pensare un nuovo modo di sviluppo.

Il Green New Deal Europeo ha come obiettivo quello di investire economicamente su azioni che promuovano la lotta all'inquinamento, l'incentivazione della biodiversità e la creazione di città più sostenibili al fine di raggiungere entro il 2050 un impatto climatico europeo pari a zero. Le politiche di finanziamento saranno rivolte alle aziende al fine di sostenere le spese per la transizione verso l'utilizzo di fonti energetiche ecologiche. E i privati? L'esperienza del Covid-19 ci ha messo dinanzi a diverse sfide a molteplici livelli: sanitario, sociale, economico. Tale esperienza, però, ci ha fornito un interessante spunto su come ampliare il potenziale del verde nei confronti della salute pubblica. Una riflessione su questi temi è perfettamente coerente con l'invito di papa Francesco per la cura dell'ambiente e per un'ecologia che permei anche la nostra vita quotidiana.

Università di Bari

© RIPRODUZIONE RISERVATA

