

CALPESTARE I PRATI FA BENE ALLA SALUTE

Entrare in contatto con le piante può avere un effetto positivo non solo sullo spirito ma anche sul corpo di una persona. Ricerche recenti hanno dimostrato che stimolano le proteine anticancro

DANIELE ZIVI

Se si pensa al koala, l'immagine che viene alla mente è di una tenera creatura pelosa, con un naso nero e le orecchie grandi, perennemente aggrappata a un albero. Questo marsupiale vive nelle foreste australiane e si nutre di foglie di eucalipto, dalle quali ricava anche l'acqua di cui ha bisogno, e perciò sta quasi sempre su questi alberi. Alcuni ricercatori dell'Università di Melbourne hanno osservato che, in coincidenza di periodi di molto caldi, in cui la temperatura supera i quaranta gradi, i koala si spostano sugli alberi di acacia. Qui i dati climatici misurati risultavano del tutto equivalenti a quelli registrati nelle aree a eucalipto e quindi non si spiegava la ragione del trasferimento su altre piante. L'impiego di termometri a raggi infrarossi ha dimostrato che la temperatura dei tronchi di acacia è notevolmente più bassa di quella dell'ambiente esterno, grazie alla grande quantità d'acqua che le piante riescono a pompare dal suolo. I koala, abbracciando questi alberi, riescono a stare più freschi e a perdere meno liquidi; di conseguenza hanno bisogno di meno foglie di eucalipto che, ingerite oltre una certa quantità, sono tossiche.

Anche l'uomo abbraccia gli alberi. Lo fa da epoche lontane e a tutte le latitudini. Già il taoismo, religione cosmica nata in Cina nel IV secolo a.C., consiglia di scegliere gli alberi più grandi e quelli vicini

ai corsi d'acqua per stringerli tra le braccia. Con questa pratica si vuole realizzare uno scambio di energie vitali tra l'uomo e l'albero, che viene immaginato come l'asse del mondo, un collegamento tra la terra e l'aldilà. In Siberia gli sciamani salgono in cima agli alberi per allontanarsi dal mondo e "sentire meglio", e gli indiani d'America quando nasce un bambino lo portano ai piedi di un albero per un'intera giornata.

I parchi australiani

In Australia sui cartelli posti all'ingresso di parchi, giardini e boschi, al contrario di come siamo abituati in Europa, si leggono frasi di questo tipo: Please, walk on the grass. Hug the trees («Per favore, camminate sull'erba. Abbracciate gli alberi»). Un riverbero dell'antica cultura aborigena, così fortemente permeata di natura.

In Europa sono sorti molti movimenti che invitano a un contatto più ravvicinato con gli alberi, come pratica tesa a ricercare un miglior equilibrio interiore. Viene indicato sia di abbracciare gli alberi in modo naturale sia di sedersi all'orlo fianco, appoggiando la schiena proprio sul tronco e posizionando la mano destra nella zona del plesso solare, mentre la mano sinistra va posta dietro la schiena, a contatto tra il corpo e l'albero, in corrispondenza della zona dei reni.

È opinione comune che frequentare luoghi naturali come i boschi faccia bene alla salute, ma quando si tratta di misurare questo effetto benefico sorgono non po-

che difficoltà. Qualche indagine scientifica ha tentato di farlo. In Giappone, un team di studiosi della Chiba University ha messo a confronto due gruppi di ottantaquattro volontari: il primo è stato mandato a passeggiare nei boschi per brevi intervalli di tempo, mentre il secondo passeggiava per le strade cittadine. Nel complesso, a fine esperimento i primi hanno riportato una riduzione del 16 per cento di cortisolo, considerato l'ormone dello stress, un calo del 2 per cento della pressione sanguigna e del 4 per cento del ritmo cardiaco. In California, al Benioff Children's Hospital di Oakland i pediatri sono addestrati a inserire le visite ai parchi nelle prescrizioni per i piccoli pazienti e le loro famiglie. In Italia, a Bologna, uno dei più grandi architetti del mondo, Renzo Piano, ha capovolto questo punto di vista, progettando un ospedale pediatrico singolare: una Casa degli alberi che poggia su palafitte sopra a un bosco ceduo. Lo ha spiegato così in un articolo pubblicato dal "Sole 24 Ore" il 2 luglio 2017: «Le robinie ci sono già, e sono la prima cosa che ho visto andando sul luogo. Per il momento sono sul bordo del rivo, poi, cammin facendo, sono diventate un vero bosco ceduo, con l'aggiunta di aceri, carpini ed altre essenze. Tutti alberi che perdono le foglie. Non è una foresta oscura, ma un bosco pieno di luce, ombroso d'estate. Poi ha preso forma l'idea di una casa sollevata da terra tra i rami degli alberi del bosco. Tutti i bambini sognano di vivere in una casa sull'albero».

La ricerca finlandese

In altri paesi le autorità governative hanno promosso politiche di salute pubblica, che prevedono esperienze a contatto con la natura. Per

esempio in Finlandia, dove i tassi di alcolismo, depressione e suicidio sono elevati, lo stato ha finanziato una ricerca su vasta scala tesa a mettere in relazione il livello di stress e l'umore degli intervistati con la loro frequentazione di aree verdi. I risultati dello studio condotto dal Natural Resources Institute Finland indicano come terapeutica contro la tristezza una permanenza a contatto con la natura di almeno cinque ore al mese, magari suddivise in diversi periodi brevi ogni settimana.

Sempre in Finlandia Kalevi Korpela, docente di psicologia all'Università di Tampere, ha progettato alcuni percorsi in luoghi naturali, nella convinzione che una passeggiata di 40-50 minuti sia sufficiente per migliorare l'attenzione e l'umore. In Corea del Sud, dove i casi di stress da lavoro e di dipendenza da tecnologia digitale, già in numero elevato, sono in aumento, sono stati realizzati tre parchi terapeutici e molti altri ne sono previsti vicino alle città principali; inoltre all'Università Chungbuk, nel nord del paese, è stato aperto un corso di studi in "terapie boschive".

Notizie interessanti arrivano anche dagli Stati Uniti. Sul "National Geographic" del gennaio 2016, la giornalista scientifica Florence Williams racconta: «Il gruppo di ricercatori di Stanford (California), di cui fa parte Greg Bratman, ha esaminato il cervello di 38 volontari prima e dopo averli fatti camminare per 90 minuti in un grande parco o in una strada trafficata del centro di Palo Alto. I soggetti che avevano passeggiato nel verde, e solo loro, mostravano una ridotta attività della corteccia prefrontale subgenuale, un'area del cervello legata ai pensieri depressivi, e, stando alle loro stesse dichiarazioni, erano meno critici con se stessi [...]. Stephen e Rachel Kaplan, ricercatori dell'Università del Michigan, hanno condotto un esperimento simile a quello appena descritto, scoprendo che una passeggiata di 50 minuti in un bosco migliora le capacità di attenzione esecutiva, come la memoria breve terminale».

Quindi andar per boschi fa bene allo spirito, ma forse questo lo sapevamo anche senza la conferma di queste autorevoli fonti [...]. Questa attività fa bene anche al corpo (sempre che sia possibile questa distinzione)? In che modo star vi-

cini a una pianta può avere un effetto positivo sul corpo di un mammifero? Ricerche recenti hanno dimostrato relazioni molto interessanti in questo campo, legate soprattutto alla produzione di terpeni. Quando entriamo in un bosco o in un parco, la prima cosa che ci colpisce è certamente la vista degli alberi e degli arbusti, la componente verde [...]. Ma subito dopo è l'olfatto a registrare alcune novità: un ambiente naturale è ricco di odori, il più delle volte gradevoli. Foglie, fiori, frutti, ma anche giovani rami e talvolta fusti, come è il caso della cannella, sintetizzano di continuo composti chimici che hanno molte funzioni e che spesso sono volatili.

Profumi salvifici

Questi composti, molecole di origine organica chiamate terpeni, sono i componenti delle resine e degli oli essenziali, miscele di sostanze che conferiscono a ogni fiore o pianta un caratteristico aroma. Molti aromi usati nei cibi o nei profumi sono derivati dai terpeni naturali e i loro nomi ricordano la pianta di origine, pur trovandosi anche in altri vegetali: il geraniolo, il mentolo, il mircene, la canfora, il limonene, il pinene, l'isoprenolo. [...] Molte piante, come le conifere, hanno la possibilità di immagazzinare questi composti nei canali resiniferi e nelle parti legnose; altre, come quasi tutte le latifoglie, non accumulano i monoterpeni, ma li liberano nell'aria. L'effetto dei monoterpeni sul sistema immunitario umano è stato misurato da un gruppo di ricercatori della Nippon Medical School di Tokyo, guidati dal dottor Qing Li. [...] Gli esiti delle analisi del sangue e delle urine delle persone che erano state nel bosco hanno indicato un sensibile aumento dell'attività dei linfociti natural killer, con un incremento delle proteine anticancro all'interno dei linfociti del sangue periferico.



A dare benefici sono soprattutto i terpeni Le molecole che conferiscono gli aromi

L'AUTORE



Daniele Zovi 66 ANNI, SAGGISTA

PRESENTA IL NUOVO LIBRO A SARZANA

Nell'ambito della XV edizione del Festival della Mente, oggi alle ore 12.15 al cinema Moderno di Sarzana, Daniele Zovi (Roana, 1952), scrittore con un'esperienza di quarant'anni nel Corpo Forestale, racconterà il bosco come risultato di azioni e reazioni, alleanze e competizioni tra le diverse piante. Il titolo dell'incontro, per la precisione, è: "Il bosco come comunità: collaborazione e interdipendenza tra piante".

Autore di diversi trattati sul tema, quest'anno Zovi ha pubblicato con Utet "Alberi sapienti, antiche foreste" (pp. 304, € 20). Per gentile concessione dell'editore, vi proponiamo un ampio stralcio del capitolo diciottesimo, "Alberi e salute".



Camminare tra gli alberi: nel parco di Villa del Grumello a Como si può fare tutte le domeniche FOTO BUTTI

