

## Il giardino naturale per la salute

Immagine Peter Richard

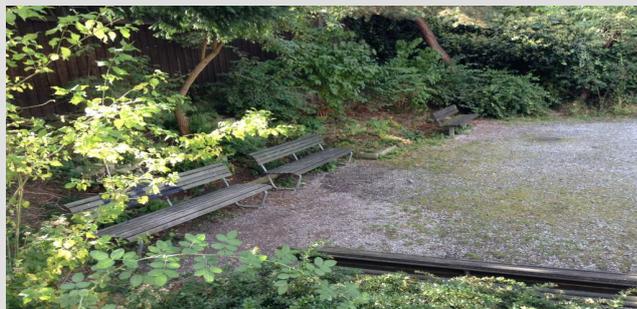


### Il problema del calore che aumenta. I centri del Cantone Ticino in estate non staranno bene

L'asfalto, gli edifici e il calore emesso dei veicoli a motore accentuano gli effetti del surriscaldamento climatico. I centri non beneficiano dell'effetto temperante dovuto alla evapotraspirazione della vegetazione. In città fa sempre più caldo che nei dintorni, tre e più gradi. Gli edifici di notte rilasciano il calore accumulato, cosa che incide molto sul benessere. La distruzione del clima accentua questi fenomeni, con effetti deleteri sul benessere e la salute della popolazione. Il fatto è ampiamente documentato. Secondo ricerche di MeteoSvizzera e dell'Istituto per lo studio dell'atmosfera e il clima del Politecnico di Zurigo, nelle città svizzere il calore estivo aumenterà considerevolmente. Le ondate di calore estremo (almeno sette giorni con temperature sopra ai 30 gradi C.), registrate nell'ultimo trentennio una volta ogni qualche anno, a Lugano, da qui a fine secolo, si avranno due volte l'anno, molto peggio che a Zurigo e Basilea.

### Natura sulla porta di casa. La Fondazione Natura&Economia ora sostiene anche i complessi abitativi.

Negli abitati ( e non soli lì) la natura agisce sullo stato psicofisico dell'uomo. Recenti ricerche a livello europeo evidenziano ad esempio l'effetto terapeutico in rapporto alle depressioni. Altri studi mostrano come il verde di prossimità migliori il rendimento scolastico. Ha un potere calmante. Vivere, lavorare e invecchiare in abitati poveri di vegetazione (spontanea) causa un turbinio di disagi, ansie e debolezze. Sono soprattutto i giovani quelli che pagano maggiormente la separazione fra mondo naturale e mondo di tutti i giorni. Edifici immersi nel verde, e dotati di verde anche negli interni, secondo altri studi migliorano le funzioni cognitive delle maestranze, migliorano il sonno, riducono il tasso di malattie, dal mal di testa alle irritazioni alle vie respiratorie. Di riflesso si ha un maggiore rendimento sul posto di lavoro. Si penserà: sì, ma non da noi, non siamo a New York (dove peraltro sono in corso importanti interventi di rinverdimento). E invece sì, anche da noi.



La natura è una delle principali fonti di benessere, in primo luogo la natura di prossimità. Per questo la Fondazione Natura & Economia si impegna a favore del giardino naturale attorno ai complessi abitativi.

FONDAZIONE NATURA & ECONOMIA

Ufficio regionale della Svizzera Italiana, Roberto Buffi  
Contra di Sotto 4, 6646 Contra  
Tel.: 091 745 69 36 / mail: roberto.buffi@silvaforum.ch

Www.naturaeconomia.ch

## La Fondazione Natura & Economia ora certifica i complessi abitativi

È rilasciato un label di qualità a complessi costituiti da almeno 15 unità abitative (escluse le case a schiera). Principali criteri sono:

- \* il 40 % delle aree esterne libere gestite naturalisticamente (alberi, siepi, frutteti, prati fioriti, ambienti ruderali, tetti e facciate verdi);
- \* parcheggi e accessi non più del 30% dell'area;
- \* specie indigene, nessun impiego di diserbati.



Consideriamo gli insediamenti a carattere diffuso sorti negli ultimi tre decenni, in cui si è costruito moltissimo. L'immagine in alto a sinistra mostra un quartiere di Bellinzona. Sembra che vi sia del verde, in realtà la natura è quasi assente. Attorno agli edifici la vegetazione è artificiale, intensamente strigliata, del tutto non spontanea, costituita da siepi esotiche (lauroceraso), prati sterili continuamente tagliati, senza un fiore; sono "giardini" costosamente mantenuti con un alto dispendio di risorse ambientali (acqua, concimi, chimica, carburanti). Oltretutto spesso non vi si può neppure accedere, si può solo guardare da fuori. Se ci sono, "i giochi" sono uno scivolo di plastica, un tubo di cemento e un'altalena. Sotto l'aspetto della biodiversità sono luoghi poverissimi. Ma non sono persi, si può migliorare. Interessati? Mettetevi in contatto con noi.

### Recensione

## Ruth Ammann, *Il giardino come spazio interiore* (Bollati Boringhieri, 2008)

Chi desideri capire e dare valore al suo giardino non deve mancare questo libro, scritto con molto sentimento. L'Autrice scandaglia il legame interiore tra l'uomo e i giardini, ne mette in rilievo l'importanza. Lo fa non accademicamente, bensì umanamente, in modo accessibile. I giardini toccano evidentemente gli affetti, l'anima, come Ruth Ammann ci fa capire. Non è retorica!

Il giardino stesso ha un'anima (e anche qui l'Autrice scende in strati profondi). E leggiamo: "il giardino dell'anima e l'anima del giardino sono un'unica realtà." Il giardino interiore e quello esteriore si riflettono, fluiscono, interagiscono. Le relazioni tra l'uomo e il giardino, per molti aspetti inconscie, sono molteplici, già solo per il fatto che l'uno e l'altro sono esseri viventi. L'Autrice ci aiuta a capire meglio tutto ciò. Il giardino rispecchia quindi la personalità, il carattere di chi lo cura. Dà un'idea della struttura della coscienza, dello spirito del tempo, del livello culturale. Vediamo il giardino perfezionistico, in

cui non fiorisce mai niente, non capita mai qualcosa di inaspettato. Denota un atteggiamento di potere, mancanza di creatività (anche in altri ambiti della vita). L'Autrice: "purtroppo molte persone vivono la propria anima come un giardino insignificante e desolato." Il giardino, se non oppresso, ha un effetto rivitalizzante, incrementa la vita psichica (e viceversa). Pensiamo all'effetto rilassante sulla mente affaticata del stare in un bel giardino (questo è solo l'inizio del discorso). La quiete del giardino è quiete dell'anima, che apre le porte alla riflessione, all'ispirazione. Anche il lavoro manuale, a volte rude e faticoso, è un reciproco dare e ricevere.