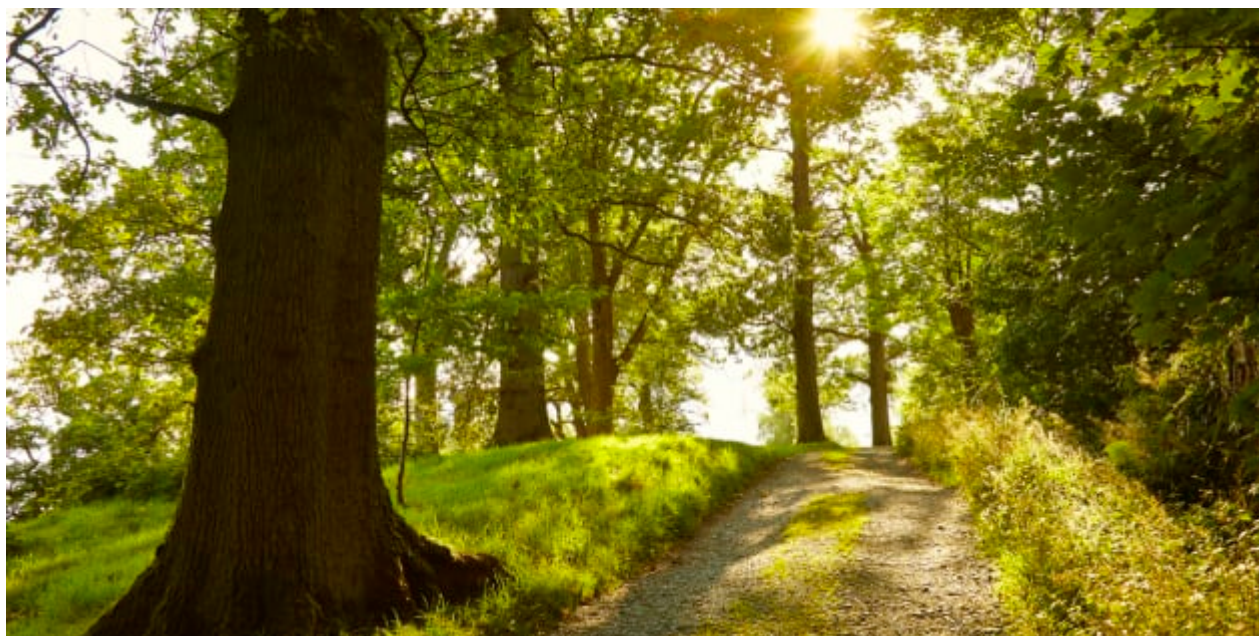


“C’è un rimedio allo stress e al burnout: la natura. Ma la stiamo dimenticando”. Ilaria Betti

È il paradosso della nostra epoca: siamo nati per vivere all’aria aperta, numerose ricerche hanno appurato che siamo più felici quando lo facciamo, eppure ogni giorno passiamo meno del 5% del nostro tempo immersi nella natura. Nonostante sia una valida alleata contro stress e burnout, ci stiamo allontanando sempre di più da lei: secondo una ricerca pubblicata sulla rivista *Perspectives on Psychological Science*, dagli anni '50 in poi sarebbero diminuiti i riferimenti alla natura in libri, film e canzoni. La nostra cultura, insomma, porterebbe il segno della linea divisoria che l’essere umano ha posto tra se stesso e l’elemento naturale.



Concedersi una breve passeggiata tra gli alberi, ricordarsi di guardare il cielo ogni tanto o perdersi ad ascoltare il cinguettio degli uccelli avrebbero grandi vantaggi. Nel suo libro *“The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier,*

and More Creative”, recentemente pubblicato, la giornalista Florence Williams spiega perché la natura potrebbe renderci di fatto più felici, più in salute e più creativi. “Cosa rende felici le persone? I posti contano?”: a questa domanda, con cui si apre il libro, l’autrice finirà col dare una risposta affermativa.

“Grazie alla tecnologia moderna, i neuroscienziati sono riusciti ad utilizzare alcuni dispositivi in grado di misurare l’attività cerebrale anche al di fuori dello studio – ha spiegato in un’intervista a National Geographic -. Neuroscienziati americani e inglesi hanno iniziato ad osservare come i cervelli delle persone rispondevano ai diversi ambienti. Si sono così resi conto che quello che accadeva nel cervello di chi camminava attraverso una città o un’area rumorosa era diverso rispetto a quello che accadeva nel cervello di chi camminava in un parco. Il lobo frontale, la parte del nostro cervello che è generalmente molto coinvolta nelle attività quotidiane della vita contemporanea, si disattiva un poco quando si è all’aria aperta. Le onde alfa, tipiche in un individuo sveglio ma completamente rilassato, si registrano più forti nella natura”.

Contro lo stress che viviamo ogni giorno, la natura potrebbe porsi come una valida alleata. I giapponesi lo sanno bene: da sempre praticano il cosiddetto “shinrin yoku”, o bagno nelle foreste: si tratta di una vera e propria immersione, con i sensi tutti svegli, nella natura. “Il nostro sistema sensoriale è evoluto proprio a partire dal mondo naturale – ha spiegato la Williams – ecco perché quando ci ritroviamo in quei luoghi, il nostro cervello inizia a rilassarsi. È perché noi siamo stati progettati per quello, per osservare quelle cose, per ascoltarle ed annusarle”.

di Ilaria Betti

Fonte: huffingtonpost.it
