

La natura che cura

Perché vedere, annusare, toccare e ascoltare le piante ci rende più sani, felici e longevi

Kathy Willis



Tutti diamo per scontato che stare nella natura ci faccia sentire meglio. Ma se foste uno scettico in cerca di prove scientifiche concrete a sostegno di questa idea, dove le cerchereste? Kathy Willis si è imbattuta in uno studio che ha radicalmente cambiato il suo modo di vedere il mondo naturale mentre contribuiva a un progetto internazionale volto a esaminare i benefici sociali delle piante. Lo studio rivelava che i pazienti ospedalieri in fase di recupero da un intervento chirurgico miglioravano tre volte più velocemente quando dalla finestra potevano osservare degli alberi piuttosto che dei palazzi. Negli ultimi dieci anni, c'è stata un'esplosione di evidenze che ha dimostrato come l'interazione sensoriale con il mondo naturale abbia effetti incredibili sul nostro corpo e sulla nostra mente. In questo saggio, Kathy Willis accompagna il lettore in un viaggio alla scoperta degli esperimenti condotti in tutto il mondo che, messi in connessione con i nuovi dati raccolti tramite satelliti e biobanche, hanno provato che avere un vaso di fiori sulla scrivania o una parete verde in ufficio ha un effetto misurabile sul benessere; che toccare il suolo organico migliora la salute del nostro microbioma; che il paesaggio naturale favorisce il recupero dallo stress, migliora l'attenzione e la memoria, e

può persino ridurre la pressione sanguigna; che il canto degli uccelli e il fruscio delle foglie hanno effetti rilassanti e riducono l'ansia; che toccare il legno ci fa sentire più calmi (e più è nodoso, meglio è).

Un libro con indicazioni pratiche – le scuole dovrebbero lasciar giocare i bambini nella natura per migliorare la loro salute e concentrazione; le strade urbane dovrebbero essere piene di alberi – che porta la più recente ricerca scientifica nelle nostre case e nei nostri luoghi di lavoro, dimostrando come la natura possa ridurre i costi dell'assistenza sanitaria e come, integrandola nelle nostre città, possa creare

un ambiente migliore, più felice e più sano.

Kathy Willis è docente di Biodiversità presso il Dipartimento di Biologia dell'Università di Oxford. È anche membro della Camera dei Lord del Regno Unito. È stata Direttrice scientifica dei Royal Botanic Gardens di Kew. È un'esperta riconosciuta a livello internazionale e ha guidato numerose iniziative per raccogliere conoscenze globali sulla biodiversità vegetale. Ha scritto e presentato programmi scientifici per la BBC e nel 2015 ha ricevuto la Medaglia Michael Faraday per la comunicazione scientifica. Vive a Oxford, in Inghilterra.

Aboca | EDIZIONI

Aboca Edizioni - Saggi Human Ecology
Formato cm 15 x 22,5 · Pagine 324
ISBN 9788855233354