

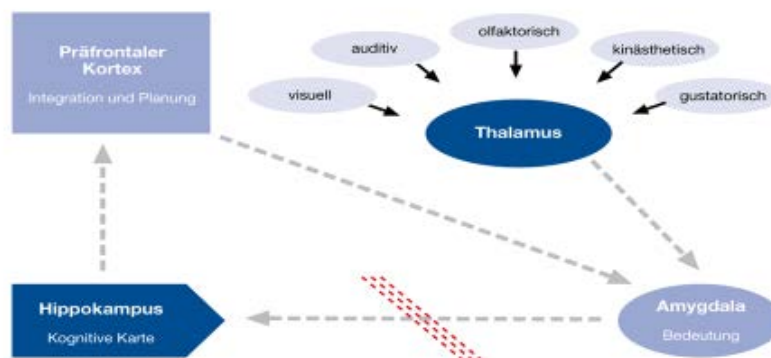
SPAZI VERDI: VALORE PSICOLOGICO E RESILIENZA -

Convegno SIEP IALE, Bergamo, 17-18 settembre 2018, sul tema “Nature-based solutions per i paesaggi dell'Antropocene”

SPAZI VERDI E BENESSERE

A molti studiosi del tema “Benessere nella città” è nota l'importanza della presenza di aree verdi. È utile a tale scopo puntualizzare quali sono le risposte del nostro corpo fisico e psichico alla situazione di stress. Lo STRESS è una risposta psicofisica a compiti anche diversi tra loro, di natura emotiva, cognitiva o sociale, che la persona percepisce come eccessivi. Riconosciuta la fonte dello stress si attivano centri corticali e subcorticali nel cervello (amigdala, ipotalamo), con produzione di adrenalina e noradrenalina che agiscono su corteccia, amigdala, ipotalamo, ipofisi e ghiandole surrenali, con emissione di cortisolo.

STRESS ESTREMO E POSSIBILI CONSEGUENZE

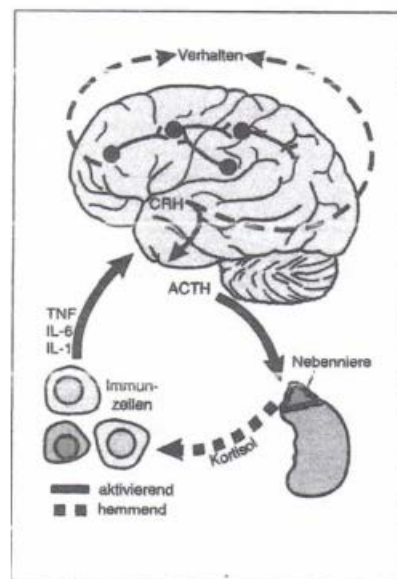


van der Kolk, 2000

L'azione principale del cortisolo è quella di aumentare il nostro metabolismo. E' antiinfiammatorio a basse dosi; in alte dosi causa un drastico abbassamento del lavoro del sistema linfatico, indebolendo pericolosamente il sistema immunitario.

La produzione anomala ed eccessiva degli ormoni dello stress è causa di malattie nel soggetto, ed è anche causa di alterazioni nella formazione della progenie, per la conseguente minore fertilità, con probabile soccombenza del gruppo di appartenenza.

ORMONI DELLO STRESS (secondo Pennisi 1997).



INTERAZIONE RECIPROCA TRA CERVELLO E SISTEMA IMMUNITARIO

Le sostanze messaggere del sistema immunitario (IL-1, IL-6, TNF) agiscono sul cervello attraverso il vago. Il cervello da un lato modifica il comportamento con le sue reti neurali, dall'altro influenza il sistema immunitario, attraverso gli

ormoni dell'asse ipotalamico-ipofisi-surrenali (secondo Pennisi 1997).

Nel moderno stile di vita urbano sono presenti stress cronico e scarsa attività fisica.

Aree verdi in un contesto urbanizzato offrono possibilità di rilassamento psicologico, con conseguente abbassamento della soglia dello stress. Poiché esse favoriscono lo svolgimento di attività fisica, vengono incrementate di conseguenza anche le possibilità di contatti interpersonali. Le aree verdi quindi svolgono così una significativa e importante funzione sociale.

Da indagini condotte recentemente è emerso che lo spazio verde urbano promuove la salute mentale e fisica, e conseguentemente in sua presenza si abbassa l'incidenza della morbilità e della mortalità in chi vive in città. Inoltre il verde permette di ridurre l'esposizione ad inquinanti atmosferici, di fare barriera al rumore cittadino ed al calore eccessivo dovuto ai cambiamenti climatici.

Nella presente relazione, già presentata al Convegno Nazionale SIEP IALE, che si è tenuto a Bergamo il 17-18 settembre 2018, sul tema “Nature-based solutions per i paesaggi dell'Antropocene”, sono state proposte importanti ipotesi, deducibili dalle più recenti conoscenze delle neuroscienze e della psicologia clinica.

È perciò possibile gettare un ponte tra osservazioni cliniche psicologiche del comportamento umano, che hanno come fondamento gli studi neuroscientifici, e indicazioni per la pianificazione urbana.

Sono particolarmente importanti numerosi studi di ricerca che hanno come oggetto **BAMBINI** ed **ADOLESCENTI**. Da essi ancor più emerge la correlazione tra spazio verde e salute generale.

Si è riscontrato che i bambini attualmente, rispetto al passato, trascorrono più tempo in casa, con conseguente minor contatto con l'ambiente naturale. Contemporaneamente sono aumentati i problemi riguardanti la salute mentale e comportamentale pediatrica. È stata così indagata la correlazione tra accesso allo spazio verde e benessere mentale dei bambini.

Da tale indagine emerge che l'accesso allo spazio verde e la permanenza in esso ha come conseguenza un *miglioramento* del benessere mentale, della salute generale e dello sviluppo cognitivo dei bambini.

Stare in spazi verdi promuove il recupero della funzione attentiva, migliora la memoria, la competenza, l'aggregazione in gruppi sociali di supporto e l'autodisciplina.

Si è riscontrato inoltre un miglioramento nei comportamenti e nei sintomi dell'ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, in it.: Disturbo da Deficit dell'Attenzione ed Iperattività). Tutto ciò è stato reso evidente con test standardizzati applicati ai gruppi in esame.

Queste indagini e prove scientifiche che riguardano i benefici, nella vita di bambini ed adolescenti, derivanti dalla possibilità di poter avere contatti con l'ambiente naturale, comportano implicazioni importanti per la pianificazione urbana e per le scelte politiche. In tali studi viene sottolineata l'importanza di

interventi in questo ambito e vengono suggerite iniziative: in particolare la pianificazione di ambienti verdi nei quartieri e nelle scuole per potenziare la ricreazione e il gioco all'aperto nel tempo libero, il potenziamento di giardini con fini curativi negli ambienti ospedalieri per migliorare la salute in generale.

La Dichiarazione di Parma (Quinta Conferenza Ministeriale Ambiente e Salute "Proteggere la salute dei bambini in un ambiente che cambia", Parma, 10–12 marzo 2010) sull'ambiente e la salute, adottata dagli Stati membri della Regione Europea dell'OMS, prevede l'impegno "... a fornire a ciascun bambino entro il 2020 la possibilità di fruire di spazi verdi e pubblici, sicuri e accessibili, in cui possano camminare e andare in bicicletta per raggiungere asili, scuole e aree verdi, nelle quali giocare e intraprendere attività fisica".

VERDE PER ADULTI: NUOVI INDIRIZZI DI STUDIO

In analogia ci sono attualmente i risultati di moltissime ricerche sul campo, che correlano la presenza del verde con il benessere fisico e psichico non solo di bambini ed adolescenti, ma anche dell'**INDIVIDUO ADULTO**.

Numerosi studi epidemiologici hanno dimostrato quanto e come gli spazi verdi urbani hanno effetti positivi sulla salute degli abitanti: quando vi è la possibilità di accedere al verde urbano si riscontra una diminuzione della depressione, un miglioramento della salute mentale, la riduzione della morbilità e mortalità cardiovascolare, un miglioramento dei test clinici in gravidanza e una forte riduzione dei tassi di obesità e diabete.

Perciò fornire un buon accesso allo spazio verde e una sua valida fruizione costituisce un obiettivo importante nelle politiche urbane orientate alla salute. Gli obiettivi relativi al miglioramento dell'accesso allo spazio verde sono stati inclusi negli accordi e nelle dichiarazioni internazionali.

L'Agenzia Europea dell'Ambiente (Sustainable Development Goals, 2015), a seguito delle ricerche riguardanti l'ambiente urbano, ha concluso che lo spazio verde urbano può tamponare i rischi ambientali e contribuire alla salute. Ha inoltre invitato gli Stati membri dell'UE a sviluppare progetti di sviluppo sostenibile, che sono stati adottati dalle Nazioni Unite nel 2015, e che comprendono il seguente obiettivo: "Entro il 2030, fornire universalmente accesso a spazi verdi e pubblici, sicuri e accessibili, in particolare per donne e bambini, persone anziane e persone con disabilità" (Target 11.7).

PSICOLOGIA URBANISTICA

Studi più recenti sull'ontogenesi umana e sulla filogenesi hanno messo in evidenza come **EMOZIONI** e **SENTIMENTI** siano i veri promotori dell'evoluzione.

Già Jung aveva intuito tale realtà, quando nel 1906, in "Il complesso affettivo e la sua azione sulla psiche" affermò che l'affettività è l'aspetto essenziale della personalità.

La posizione di Jung è rinforzata da molte recenti ricerche delle neuroscienze, che affermano che le emozioni sono

determinate biologicamente, dipendono da strutture innate del cervello e si differenziano nel confronto con il mondo.

In particolare le neuroscienze hanno fatto emergere come il benessere/malessere dell'individuo sia strettamente collegato con l'emissione, nel corpo fisico, di sostanze (ormoni e neurotrasmettitori), strettamente collegate con gli stati psichici del soggetto. Perciò **emozioni e sentimenti** stanno in stretta relazione con mutamenti di stati corporei che coinvolgono il sistema immunitario, il sistema nervoso, il sistema endocrino. Si può quindi sottolineare che ogni emozione e/o sentimento causa **modificazioni in tutto l'apparato corporeo**. In questo senso emozioni e sentimenti stanno al vertice dell'attuale evoluzione umana.

Processi come la respirazione, la nutrizione, ecc., in un costante sforzo per mantenere l'equilibrio dinamico tra l'interno dell'organismo e l'ambiente esterno comportano una continua oscillazione, la cui espressione sul piano psichico è rappresentata dai sentimenti di malessere e benessere.

Nel corpo fisico ci sono inoltre molti **processi di trasmissione non neurale** che collegano il corpo con il cervello, e che danno luogo a **emozioni importanti** per la costruzione dell'intera esperienza umana. Tutto il nostro **corpo è dotato di capacità percettiva e di sensibilità, che non richiedono ancora la coscienza, ma che si svolgono a livelli subliminali della nostra psiche**. A livello ontogenetico e filogenetico condividiamo questa condizione con i nostri primi antenati della storia dell'evoluzione, privi di un sistema nervoso centrale.

Ciò dimostra come sia importante conoscere le reazioni non ancora coscienti dell'individuo di fronte a un paesaggio o a un intervento urbanistico. Questi ultimi, in un contesto normale dell'ambiente, **dovrebbero attivare sensazioni ed emozioni di benessere e non di malessere.**

Più precisamente da tutte queste ricerche si è evidenziato che il **vissuto psicologico** dell'individuo di fronte a situazioni esterne è di estrema importanza per la sua salute psicofisica e per il benessere della comunità in cui vive.

Su queste basi si fonda la **PSICOLOGIA URBANISTICA**, che introduce nella **pianificazione urbana** concetti legati anche alla **psicologia**. Quindi, case e quartieri non solo devono essere eretti secondo criteri tecnici, estetici, economici e regolatori, ma anche seguendo i bisogni sociali e psicologici dell'essere umano: si sta sempre più evidenziando quanto grande è il disagio che viene arrecato alla psiche dell'individuo, quando esso si trova a vivere in contesti ingeneranti stress ed in assenza di aree verdi "rigeneranti".

È perciò importante che l'ambiente susciti emozioni e vissuti positivi e strutturanti. In ambito anglosassone e in quello mitteleuropeo si sta cercando di mettere a punto dei protocolli, che permettano di rilevare le modificazioni psicofisiche dei soggetti nel momento d'impatto con aree edificate e con aree verdi. Ciò è ora possibile grazie a strumenti già sperimentati per rilevare in ambito psicologico le modificazioni psicofisiche dei soggetti in stato di rilassamento o di stress.

Nel parere di chi scrive, il problema che ora si presenta è come estrarre dati e variabili certe, sperimentabili e trasferibili in contesti analoghi, dai fenomeni individuati e presi in considerazione: per es. quale è l'influenza che aree verdi vs. aree urbanizzate hanno sulla psiche dei soggetti, ivi residenti.

A questo riguardo è interessante l'articolo "*Influssi Dell' Ambiente Costruito sulla Percezione della Qualità di Vita nell'Utilizzo degli Spazi Urbani*" di Martin Knöll, Katrin Neuheuser, Joachim Vogt e Annette Rudolph-Cleff, che ho tradotto in italiano e pubblicato sul mio sito www.qualitaeformazione.com. In tale articolo si riferiscono i risultati di ricerche fatte in loco sulle reazioni dei soggetti partecipanti mentre transitavano sia in aree verdi sia in strade affollate, con poco o in assenza di verde.

Questo studio fa riferimento ad analoghe indagini condotte sia dal *BMW Guggenheim Lab*, sia da altri, che hanno indagato le conseguenze sull'attività cerebrale con l'elettroencefalogramma (EEG) mobile durante passaggi avvenuti in luoghi con verde e senza verde.

Sempre il *BMW Guggenheim Lab* ha condotto una ricerca, attraverso passeggiate guidate a New York, Berlino e Mumbai, per scoprire che effetti hanno determinati spazi urbani sul benessere e sui livelli di attività dei soggetti coinvolti. In ognuna di queste città i partecipanti dovevano seguire un percorso con sei soste lungo la strada, dove dovevano valutare il proprio stato di benessere e la propria attività su uno smartphone. Inoltre, nelle stazioni di sosta, per un minuto venivano raccolti i valori fisiologici dell'attività

grazie ai sensori di conduzione della pelle. Attualmente sono molte le ricerche che vengono effettuate in questo ambito.

Particolare interesse presentano le ricerche che collegano la presenza del verde a situazioni **socialmente migliorative** per **GRUPPI A RISCHIO**, estendendo l'influsso della presenza del verde urbano anche a ricadute nell'ambito sociale.

Infatti è emerso da indagini effettuate che la presenza di aree verdi ben strutturate riduce tra gruppi di abitanti le differenze riguardanti la salute in generale.

Queste situazioni comportano notevoli variazioni e ricadute nei differenti contesti, ove lo spazio verde non è in egual misura disponibile o accessibile per tutti i gruppi della popolazione (OMS Ufficio Regionale per l'Europa 2012).

In particolare le comunità a basso reddito spesso hanno meno spazio verde o sono esposte a un verde poco curato, vandalizzato o in zone non sicure. Ne consegue che disuguaglianze socioeconomiche, che contraggono l'accesso agli spazi verdi, diminuiscono i benefici per la salute ottenibile in generale, contribuendo quindi a ingenerare disuguaglianze nella gestione della salute psicofisica.

Più precisamente la disponibilità all'accesso di spazi verdi di buona qualità è considerata essenziale per affrontare le disuguaglianze sanitarie nella popolazione, cioè i gruppi di popolazione socio economicamente svantaggiati beneficiano di più degli altri gruppi riguardo all'incremento positivo nell'ambito della salute in generale, se hanno un buon accesso agli spazi verdi.

Esistono prove che dimostrano che lo spazio verde urbano può essere "**equigenico**" (Mitchell et al., 2015), cioè il *beneficio per la salute*, derivante dalla possibilità di un buon accesso allo spazio verde, è decisamente maggiore nei **gruppi svantaggiati** rispetto alla restante popolazione. Lo studio ha trovato che le disuguaglianze socioeconomiche, in relazione alla salute mentale, sono sostanzialmente più basse tra le persone che segnalano un più facile accesso alle aree ricreative/verdi, rispetto a quelle che hanno un accesso più difficoltoso. Inoltre questo studio mostra che l'accesso alle aree ricreative/verdi ha la potenzialità di interrompere la usuale conversione della disuguaglianza economica alla disuguaglianza di salute. Si è infatti trovato che l'incidenza della disuguaglianza socioeconomica riguardo al benessere mentale era più ristretta del 40% tra gli intervistati che segnalavano un buon accesso allo spazio verde, rispetto a quelli con accesso più difficile.

Altri studi hanno dimostrato che popolazioni a reddito basso, che hanno contatti con ambienti caratterizzati da una buona presenza di aree verdi, presentavano il più basso livello di disuguaglianza di salute legata alla *diminuzione di reddito* (Mitchell e Popham, 2008). Infatti è stato ampiamente dimostrato che la disuguaglianza riguardante la salute legata al reddito è meno marcata tra i gruppi della popolazione che possono avere maggior accesso a una maggiore fruizione degli spazi verdi, perché ciò ha il potenziale di modificare i percorsi attraverso cui una posizione socio-economica inferiore può portare alla malattia.

I gruppi di popolazione svantaggiati vivono spesso in quartieri con una ridotta disponibilità di spazi verdi. Le ricerche hanno dimostrato che le persone svantaggiate dal punto di vista socioeconomico tendono a trarre un consistente vantaggio se possono fruire di un migliore accesso al verde urbano. Pertanto, la riduzione delle disparità socioeconomiche nella disponibilità di spazi verdi urbani può aiutare a ridurre le disuguaglianze in materia di salute legate al reddito, allo status di minoranza, alla disabilità e ad altri fattori socioeconomici e demografici (Allen e Balfour, 2014).

Pope et al. (2015) identificarono *correlazioni statisticamente significative*, in una popolazione urbana deprivata degli USA, tra *ridotto stress psicologico* e buone possibilità di accesso a spazi verdi.

In questo contesto s'inseriscono gli studi sulla **RESILIENZA**, intesa non solo come possibilità di elaborazione di un trauma, ma piuttosto come la capacità insita in ogni territorio di fronteggiare situazioni avverse per trasformarle in occasioni di crescita e cambiamenti positivi.

Un esempio dei risultati sopra esposti può essere considerata l'esperienza di "**Nocetum**", alle porte di Milano: l'intuizione delle potenzialità positive di un territorio degradato socialmente e urbanisticamente, percepita e realizzata da parte di un'operatrice, suor Ancilla Beretta, ha reso possibile, con i suoi collaboratori, la trasformazione di un sito rurale e periferico in un centro di ricerca spirituale e di crescita, cioè "**Nocetum**", alla periferia sud di Milano.

In rapporto al tema della resilienza, è importante considerare che Nocetum nasce a seguito dell'attenzione di Suor Ancilla Beretta per il degrado del luogo: essa ha intuito le potenzialità di sviluppo del sito, anticipando le risorse positive insite in esso, in questo caso per il benessere della popolazione residente nell'intorno.

Volendo analizzare in senso psicologico, antropologico e sociale il suo comportamento, Suor Ancilla Beretta ha avuto fiducia nella resilienza insita non solo in ogni attività umana, ma anche nel territorio: in quel sito alle porte di Milano allora degradato e inospitale, ha riconosciuto le sue potenziali risorse e si è attivata nella realizzazione del progetto che da tutto ciò è nato, in una azione creativa.

Perciò "Nocetum", posto quale snodo tra l'abitato di Milano e la zone periferica e rurale del "Parco Agricolo Sud Milano", può essere visto come esempio di vissuto di resilienza del territorio con l'attivazione delle risorse dello stesso. Questo è un esempio concreto di come il credere nella possibilità di recupero sia del territorio che del gruppo umano, e il conseguente ricercare le possibilità di positivi sviluppi e realizzazioni, ha portato alla pianificazione e realizzazione di un centro urbano e sociale. In tal modo Nocetum è divenuto elemento originale di riqualificazione e di rivitalizzazione ed è vissuto localmente come polo di riferimento di un territorio con estensione esprimibile in termini di chilometri quadrati.

Nocetum, come si configura oggi, nasce alla fine degli anni '80 con la presa in carico della Cascina Corte San Giacomo e dell'annessa Chiesetta dei SS Filippo e Giacomo da parte

di due consacrate alla guida di un gruppo di preghiera, che vi vedono un luogo di preghiera e di accoglienza, un luogo potenzialmente bello da offrire alla città. La prima attività fu quindi il recupero e il ripristino della Cascina e della Chiesetta e dello spazio verde attorno; contemporaneamente inizia l'accoglienza delle prime famiglie straniere che, in attesa di stabilizzarsi, vivono a "Nocetum" collaborando alla ristrutturazione della Cascina e partecipando alla vita comunitaria.

"Nocetum" è anche "Porta e Punto Parco del Parco Agricolo Sud Milano" e aderisce al Comitato Cascine Aperte Expo 2015 (<http://www.valledeimonaci.org/>).

La sua posizione - a confine tra città e verde urbano periferico - lo rende luogo privilegiato per promuovere nella cittadinanza l'interesse e la cura per il territorio, diventando l'elemento di coesione tra verde e comunità cittadina. La tipologia del luogo - la cascina rurale - è adatta alle attività con sbocchi all'aperto; la struttura a coorte permette la coesistenza di spazi autonomi ed indipendenti, destinati alla vita privata, con spazi comuni adatti a manifestazioni ed occasioni di incontro. Le iniziative che "Nocetum" propone alla cittadinanza promuovono la conoscenza del territorio e della cultura locale, determinando proprio quella condivisione semantica dei luoghi che crea un'architettura e pianificazione del dialogo.

BIBLIOGRAFIA

- Allen J, Balfour R (2014) Natural solutions for tackling health inequalities, UCL Institute of Health Equity. <http://www.instituteofhealthequity.org/projects/natural-solutions-to-tacklinghealth-inequalities>. Accessed 13 May 2016
- Aspinall P., Mavros P., Coyne R. & Roe J. (2013). The urban brain: analysing outdoor physical activity with mobile EEG. *British Journal of Sports Medicine*. doi: 10.1136/bjsports-2012-091877
- Damasio A. (2018) *Lo strano ordine delle cose*. Adelphi Edizioni
- Ellard C. & Montgomery C. (2013). Testing Testing A psychological study on city spaces and how they affect our bodiesand minds. Aufgerufen Januar 27 2014, BMW Guggenheim Lab: <http://www.bmwguggenheimlab.org/whereis-the-lab/mumbai-lab/mumbai-lab-city-projects/testing-testing-mumbai>
- Fontana Sartorio M. (2010) *La psicoterapia del trauma*. Ass. Qualità e Formazione. [ilmiolibro.it](http://www.ilmiolibro.it)
- Knöll M., Neuheuser K., Vogt J. Rudolph-Cleff A. (2014) *linflussi dell' ambiente costruito sulla percezione della qualità di vita nell'utilizzo degli spazi urbani*, *Umweltpsychologie*, 18, Jg., Heft 2, 2014, 84-103, trad. Associazione Qualità e Formazione. www.qualitaeformazione.com
- Mitchell RJ, Richardson EA, Shortt NK, Pearce JR (2015) Neighborhood environments and socioeconomic inequalities in mental well-being. *Am J Prev Med* 49:80–84
- Mitchell R, Popham F (2008) Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *Lancet* 372:1655–1560
- Pennisi E. (1997) Tracing molecules that makes the brain-body connection. *Science*; 275:930-1, 1997
- Pope D, Tisdall R, Middleton J, Verma A, Van Ameijden E, Birt C, Bruce NG (2015) Quality of and access to green space in relation to psychological distress: results from a population-based cross-sectional study as part of the EURO-URHIS 2 project. *Eur J Pub Health* pii:ckv094. [Epub ahead of print]
- Sartorio G. e Fontana M. (2012) *LA CITTÀ DAL VOLTO UMANO: QUALE FUTURO?* Milano – 3 maggio 2012 U.N. HABITAT - “WORLD URBAN FORUM 2012” Napoli – settembre 2012 Fondazione Aldo Della Rocca - Evento “URBAN FUTURE” Napoli – 4 settembre 2012
- Sartorio G. Fontana M. Sartorio Sporeen A. (2014) *Sviluppo urbano e resilienza nella città in crisi*. In: : Corrado Beguinot, *Un manifesto un concorso, the right to the city for all, 34/tenth tome, series of urban studies*, Giannini, Napoli, 2014
- Sugiyama T, Ward Thompson C (2008) Associations between characteristics of neighbourhood open space and older people's walking. *Urban For Urban Green* 7:41–51
- Sustainable Development Goals (United Nations 2016) adopted by the United Nations in 2015 (Target 11.7)
- Ward Thompson C, Aspinall P, Roe J, Robertson L, Miller D (2016) Mitigating stress and supporting health in deprived urban communities: the importance of green space and the social environment. *Int J Environ Res Public Health* 13:440
- WHO Regional Office for Europe (2010) *Parma declaration and commitment to act*, Copenhagen. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/78608/E93618.pdf. Accessed 13 May 2016
- WHO Regional Office for Europe (2012) *Addressing the social determinants of health: the urban dimension and the role of local government*. World Health Organization, Geneva
- WHO Regional Office for Europe (2013) *Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century*, Copenhagen, http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf?ua=1. Accessed 13 May 2016
- WHO Regional Office for Europe (2014) *Obesity and inequities. Guidance for addressing inequities in overweight and obesity*. Copenhagen. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/247638/obesity-090514.pdf?ua=1. Accessed 13 May 2016
- WHO Regional Office for Europe (2016) *Urban green spaces and health*. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen
- WHO Regional Office for Europe (2017) *Urban green space interventions and health. A review of impacts and effectiveness*. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen

