

20 gennaio 2023 0:32

Passare più tempo nella natura tiene lontano il farmacista

di [Redazione](#)

Trascorrere regolarmente del tempo in spazi verdi può aiutare a ridurre l'uso di farmaci da prescrizione, secondo un nuovo studio finlandese.

Più tempo nella natura, meno pillole da ingoiare. Questo è in un certo senso ciò che hanno osservato i ricercatori finlandesi.

Nel loro studio pubblicato il 16 gennaio sulla rivista [Occupational & Environmental Medicine](#), gli scienziati hanno scoperto che visite regolari a spazi verdi (giardini, parchi, foreste) potrebbero aiutare a ridurre il consumo di diversi farmaci.

L'indagine si è concentrata su circa 6.000 persone residenti tra il 2015 e il 2016 a Helsinki, Espoo e Vantaa in Finlandia. Ai partecipanti è stato chiesto del loro uso di farmaci e del numero di spazi verdi (ambienti naturali terrestri) e blu (vicino a laghi, fiumi e oceani) che frequentavano.

Benefico per la mente, la pressione sanguigna e l'asma

Risultato: quando le persone si recavano da tre a quattro volte alla settimana in questi luoghi naturali, avevano il 33% in meno di probabilità di utilizzare farmaci per la propria salute mentale, il 36% in meno di probabilità di sottoporsi a trattamenti per la pressione sanguigna e il 26% in meno di probabilità di utilizzare soluzioni per l'asma.

I numeri sono diminuiti rispettivamente del 22%, 41% e 24% per i partecipanti che hanno effettuato solo almeno cinque visite a settimana.

"Questa scoperta è coerente con prove provvisorie che indicano l'importanza dell'uso effettivo degli spazi verdi in relazione alla salute mentale e suggerisce che lo stesso vale per altri problemi di salute, come l'asma e l'ipertensione", scrivono nello studio.

Natura, un antidepressivo naturale

Sebbene lo studio sia osservativo e non stabilisca un nesso causale, mostra che esiste una probabile relazione tra natura e salute mentale che merita di essere esplorata in profondità. Precedenti studi hanno già evidenziato l'effetto benefico degli spazi naturali sulla mente. La ricerca ha persino rivelato che le passeggiate giornaliere di due ore nei boschi hanno avuto un effetto sul sistema immunitario: le persone che camminavano nei boschi hanno mostrato un aumento della produzione di cellule NK, globuli bianchi che aiutano a combattere le infezioni e il cancro.

"L'accumulo di prove scientifiche a sostegno dei benefici per la salute dell'esposizione alla natura è probabile che aumenti l'offerta di spazi verdi di alta qualità negli ambienti urbani e ne promuova l'uso attivo", scrivono i ricercatori.

"Potrebbe essere un modo per migliorare la salute e il benessere nelle città".

(*Valentine Poignon si Caminteresse.fr del 17/01/2023*) **CHI PAGA ADUC**
l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)
La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile
DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)