

NATURA E SALUTE MENTALE: EVIDENZE E IMPLICAZIONI

URBANIZZAZIONE, CAMBIAMENTO CLIMATICO, GLOBALIZZAZIONE, SPECIE ALIENE, RIDUZIONE DELLA BIODIVERSITÀ, ECOANSIA, SOLASTALGIA: UN'ASSOCIAZIONE NON CASUALE DI TERMINI EVOCATIVA DEL LEGAME INDISSOLUBILE TRA SALUTE MENTALE E SALUTE DEL PIANETA. LA PRESENZA DI AREE VERDI E BLU DIVENTA STRUMENTO DI PREVENZIONE ED EQUITÀ SANITARIA.

Concetti come “ecoansia” e “solastalgia”, sebbene non siano stati ancora classificati come disturbi mentali inclusi nel manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (Dsm), stanno diventando sempre più comuni nel linguaggio quotidiano. Tali termini descrivono un senso di angoscia cronica, spaesamento e nostalgia per un ambiente che, spogliandosi delle caratteristiche che lo rendevano a noi familiare, porta a una condizione psicologica di perdita del tutto assimilabile a un lutto (“eco-lutto”). Infatti, il cambiamento climatico sta incidendo profondamente sulla perdita di biodiversità attraverso fenomeni estremi quali inondazioni, siccità, ondate di calore

(solo per citarne alcuni), e la diffusione di specie aliene invasive che minacciano gli ecosistemi e contribuiscono alla trasformazione di habitat e paesaggi.

Salute mentale e salute dell'ambiente

Sebbene ci si riferisca spesso ai termini sopramenzionati come neologismi che riflettono la paura di eventi naturali catastrofici imminenti, in realtà i concetti che ne sono alla base erano già noti nel recente passato, e filosofi come David Kidner e Glenn Albrecht, pionieri della psicologia ambientale, alla fine

dello scorso millennio allertavano sugli effetti devastanti che la crisi climatica e ambientale avrebbero avuto non soltanto sugli equilibri ecologici e sulla salute fisica, ma anche sulla salute mentale individuale e collettiva [1, 2].

Negli ultimi anni, è cresciuto l'interesse verso il ruolo che gli ambienti (fisici) in cui viviamo esercitano sul nostro benessere.

In particolare, sempre più studi si concentrano sugli effetti degli ambienti naturali, i cosiddetti spazi verdi e blu, sulla salute e sugli stili di vita.

Un numero crescente di evidenze scientifiche mostra come il contatto con la natura possa produrre benefici importanti e diretti sulla salute.

Gli spazi verdi, per esempio, favoriscono l'attività fisica e incoraggiano le persone a muoversi di più.

Ma non si tratta soltanto di questo.

L'ambiente naturale – rispetto all'attività svolta in contesti urbani o chiusi – sembra infatti potenziare gli effetti (benefici) psicologici e fisiologici dell'esercizio fisico.

Anche la possibilità di avere un contatto visivo con aree verdi o blu (ad esempio fiumi, laghi, canali e aree costiere), sembra influenzare positivamente il benessere dell'individuo.

Le basi scientifiche

Diversi studi hanno mostrato che il contatto con ambienti naturali è in grado di ridurre lo stress, abbassare la pressione arteriosa e accorciare i tempi di convalescenza a seguito di malattie o interventi chirurgici. In altre parole, la natura sembra avere una vera e propria funzione rigenerativa, sia sul piano mentale sia su quello fisico.

A tale proposito, è interessante menzionare uno studio statunitense dei primi anni ottanta che descrive come pazienti sottoposti a interventi chirurgici, ricoverati in stanze con



FIG. 1 NATURA E SALUTE

Il contatto con la natura è in grado di mitigare lo stress psicofisico migliorando la qualità di vita del singolo individuo e della comunità, rappresentando pertanto un importante fattore di protezione per le popolazioni più vulnerabili

Immagine originale creata con FigureLabs.ai



vista su aree verdi, mostravano una significativa riduzione nei giorni di degenza, nell'utilizzo di analgesici e nel numero di complicanze post-operatorie rispetto a coloro i quali non potevano fruire di tale beneficio [3].

Più recentemente, alcuni autori hanno studiato come le differenze di salute tra gruppi sociali possano essere in parte riconducibili alla disponibilità di aree verdi pubbliche di qualità.

Queste, infatti, sarebbero in grado di favorire attività quali lo sport – con i suoi ben noti effetti benefici sul corpo e sulla mente – ma anche in grado di promuovere il contatto sociale, migliorando complessivamente lo stile di vita dell'individuo e delle comunità. Nel contesto di questo studio è anche emerso come l'effetto dell'esposizione ad ambienti naturali di qualità è ancora più rilevante in quelle fasce di popolazione in cui la precarietà economica e sociale espongono più facilmente a condizioni di stress cronico che possono aggravare condizioni di disagio mentale preesistenti e portare all'insorgenza di condizioni psichiatriche conclamate [4].

Si comprende perciò quanto il cosiddetto “deficit di natura” possa rappresentare un significativo fattore di rischio per l'armonico sviluppo psicofisico soprattutto in età evolutiva. La disponibilità di spazi verdi non solo promuove l'attività fisica dei bambini, ma favorisce il gioco sociale, con un effetto benefico sulle competenze cognitive e motorie [5].

Inoltre, in un recente studio, condotto negli Stati Uniti, utilizzando una coorte nazionale costituita da oltre 1,8 milioni di coppie madre-figlio, sono state riscontrate associazioni positive tra l'esposizione a spazi verdi prima del concepimento, durante la gravidanza e dopo il parto e la riduzione del rischio legato ai disturbi del neurosviluppo, inclusi le disabilità cognitive e l'autismo. Gli effetti protettivi più forti degli spazi verdi si osservavano tra i bambini nati in famiglie a basso

reddito e con una disponibilità limitata di altre risorse che promuovono la salute. Tale aspetto sottolinea come le disuguaglianze socioeconomiche in salute, e specificatamente in salute mentale, continuino a rappresentare una delle principali sfide non solo per la ricerca scientifica ma anche per le politiche pubbliche [5, 6]. Una revisione della letteratura, che ha analizzato studi sulla popolazione sia adolescente sia adulta, ha evidenziato come la presenza di spazi verdi urbani sia associata a effetti positivi sull'attenzione, sul tono dell'umore e sulle prestazioni fisiche. Inoltre, è stata osservata una riduzione degli episodi di violenza, nonché di alcuni indicatori di rischio cardiovascolare e della mortalità per tutte le cause [7]. I risultati di tale studio sono ancora più rilevanti se si pensa che attualmente oltre la metà della popolazione mondiale vive in aree urbane, una porzione che, secondo stime recenti, potrebbe raggiungere i due terzi entro il 2050 [7].

Conclusioni

Da quanto finora descritto, appare evidente che il contatto con la natura è in grado di mitigare lo stress psicofisico migliorando la qualità di vita del singolo individuo e della comunità, rappresentando pertanto un importante fattore di protezione per le popolazioni più vulnerabili. In questo contesto, la presenza e la possibilità di fruizione da parte di tutte le fasce di popolazione di parchi, aree naturali e infrastrutture verdi non rappresentano soltanto una problematica legata al decoro urbano o ambientale, ma anche uno strumento concreto di prevenzione e di equità sanitaria [4]. A tale proposito è importante sottolineare come per l'Organizzazione mondiale della sanità il cambiamento climatico è la più grande minaccia globale per la salute e la più grande sfida del XXI secolo.

La tutela della salute rappresenta infatti un obiettivo centrale non solo in grado di portare importanti benefici economici e sociali, ma anche di contribuire a rafforzare il sostegno alle politiche climatiche.

Collocare la salute al centro del dibattito politico significa infatti offrire uno strumento potenzialmente più efficace per promuovere l'azione climatica [8].

Alessandra Berry, Barbara Collacchi, Letizia Giona, Gemma Calamandrei

Centro di riferimento per le scienze comportamentali e la salute mentale, Istituto superiore di Sanità

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- [1] Ellis N.R., Albrecht G.A., 2017, “Climate change threats to family farmers’ sense of place and mental wellbeing: A case study from the Western Australian Wheatbelt”, *Soc Sci Med*, 175: 161-168.
- [2] Kidner D.W., 1994, “Why psychology is mute about the environmental crisis”, *Environ Ethics*, 16: 359-376.
- [3] Ulrich R.S., 1984, “View through a window may influence recovery from surgery”, *Science*, 224: 420-421.
- [4] Mitchell R., Popham F., 2008, “Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study”, *Lancet*, 372: 1655-1660.
- [5] Vanaken G.J., Danckaerts M., 2018, “Impact of green space exposure on children’s and adolescents’ mental health: A systematic review”, *Int J Environ Res Public Heal*, 15: 2668.
- [6] Choi H.M., Huybrechts K.F., Hernandez-Diaz S., Qiu X., Leung M., James P. et al., 2025, “Preconception, prenatal and early childhood exposure to green space and risk of neurodevelopmental delays: a national cohort study among Medicaid enrollees”, *Environ Int*, 202: 109666.
- [7] Kondo M.C., Fluehr J.M., McKeon T., Branas C.C., 2018, “Urban green space and its impact on human health”, *Int J Environ Res Public Health*, 15. doi:10.3390/IJERPH15030445.
- [8] European Green deal - Consilium, www.consilium.europa.eu/en/policies/european-green-deal (accessed 28 May 2026).