



Associazioni tra esposizione alla natura e salute: una rassegna delle prove

di Jimenez M.P., DeVille N.V., Elliott E.G., Schiff J.E., Wilt G.E., Hart J.E., James P.;

International Journal of Environmental Research and Public Health (2021)

Esiste un'ampia letteratura empirica sull'associazione tra esposizione alla natura e salute. In questa rassegna narrativa si discute la forza delle prove provenienti da studi sperimentali e osservazionali recenti (cioè dell'ultimo decennio) sull'esposizione alla natura e sulla salute, evidenziando, dove possibile, la ricerca condotta su bambini e giovani. Sono state riscontrate prove di associazioni tra esposizione alla natura e miglioramento della funzione cognitiva, dell'attività cerebrale, della pressione sanguigna, della salute mentale, dell'attività fisica e del sonno.

È stato trovato un corpo sostanziale di ricerca sugli interventi svolti nell'ambiente naturale per valutare gli effetti della natura sulla salute con un approccio sperimentale. Gli interventi consistevano in un impegno attivo nell'ambiente naturale (ad esempio, camminare, correre o altre attività), coinvolgimento passivo (ad es. riposare all'aperto o vivere in una casa con vista) o esposizione virtuale - ad esempio, guardare video o visualizzare immagini della natura. (Depledge et al. [2011](#)). I risultati degli studi sperimentali forniscono prove degli effetti protettivi dell'esposizione ad ambienti naturali sugli esiti della salute mentale e sulla funzione cognitiva. Studi osservazionali trasversali forniscono prove di associazioni positive tra esposizione alla natura e aumento dei livelli di attività fisica e diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari e studi osservazionali longitudinali stanno iniziando a valutare gli effetti a lungo termine dell'esposizione alla natura su depressione, ansia, funzione cognitiva e malattie croniche. Un altro studio ha esaminato l'associazione tra spazio verde e diversi tipi di cancro e ha scoperto che lo spazio verde era protettivo per i tumori della bocca, della gola e i tumori della pelle non melanoma ma non era associato al tumore del colon-retto. (Datzmann, T. et al. [2018](#)). Infine, una revisione sistematica e una meta-analisi di studi sullo spazio verde e la mortalità ha valutato i risultati di nove studi, comprendenti 8,3 milioni di individui da sette paesi in tutto il mondo. Sette dei nove studi hanno dimostrato una relazione inversa tra esposizione allo spazio verde e mortalità e gli autori raccomandano

interventi su vasta scala per aumentare e gestire gli spazi verdi al fine di migliorare i risultati sulla salute pubblica. (Rojas-Rueda et al. [2019](#)). I limiti degli studi sull'esposizione alla natura includono misure discordanti nell'esposizione alla natura, conoscenza degli impatti del tipo e della qualità dello spazio verde e gli effetti sulla salute della durata e della frequenza dell'esposizione. Le direzioni future includono l'incorporazione di progetti di studio più rigorosi, l'indagine sui meccanismi sottostanti dell'associazione tra spazio verde e salute, l'avanzamento della valutazione dell'esposizione e la valutazione dei periodi sensibili lungo l'arco della vita.

Clicca su link per saperne di più:

- [Does Access to Green Space Impact the Mental Well-being of Children: A Systematic Review \(2017\)](#)
- [Shinrin-Yoku \(Forest Bathing\) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review \(2017\)](#)