



# La studiosa del verde

## “Un giardino può curare e stimolare i sensi”

di **Teresa Monestiroli**

La nuova frontiera del verde urbano si chiama “giardino di guarigione”, in inglese “healing garden” perché è in America nato a fine anni '80 e oggi è diventato una realtà riconosciuta. In Italia se ne parla poco per mancanza di informazioni o reticenza del personale sanitario che lo percepisce «più come incombenza che come possibilità. Spesso non ne conosce i benefici sui pazienti. Molti studi dimostrano che stare nella natura provoca cambiamenti psicologici e fisiologici: dopo una permanenza prolungata nel verde la mente si calma e il corpo ritrova uno stato di equilibrio» spiega Monica Botta, architetta paesaggista, una degli ospiti delle Giornate di studio organizzate da Orticola oggi e domani nella sala da Ballo della Galleria d'Arte Moderna per parlare, con incontri divulgativi a ingresso libero, di “Ultime ricerche e nuovi scenari” del verde urbano (il suo è domani alle 11,30).

**Monica Botta, quali particolarità hanno i giardini terapeutici?**

«A differenza di un giardino qualunque, queste aree verdi sono studiate per dare benefici specifici in base al tipo di utente che ne può fruire. Un giardino per non vedenti deve stimolare i sensi, prima di tutto l'olfatto, con piante profumate e avere un corrimano che porti a mappe tattili. I malati di Alzheimer

hanno bisogno di colori dai forti contrasti quindi nel loro caso le

sfumature cromatiche utilizzate normalmente dai paesaggisti non funzionano. Se parliamo di bambini disabili, meglio orti rialzati perché spesso si muovono in carrozzina, e così via. Ogni giardino necessita prima di tutto un approfondimento sulla malattia delle persone che lo utilizzeranno».

**Ci sono piante che hanno più benefici di altre?**

«Tutte le piante che stimolano i sensi danno maggior beneficio, per esempio le aromatiche coi loro profumi forti. Lavanda, rosmarino e timo si possono inserire in mezzo ad altre piante o collocare in uno spazio a parte per essere usato anche dal personale di cucina. Vanno bene

anche le piante che attirano le farfalle, le piante edibili e quelle con piccoli frutti. Da evitare la vegetazione tossica e le piante che possono dare falsi indizi come un lauro basso che fa bacche simili alle olive, ma non commestibili: i pazienti potrebbero confondersi».

**I giardini terapeutici sono specifici per strutture sanitarie, ospedali e case di cura. È possibile che siano usati in ambienti di lavoro molto stressanti?**

«Qualche esperienza indoor sta nascendo anche all'interno degli ospedali stessi e sarebbe facilmente riproducibile in ambienti lavorativi



diversi. A Pisa stiamo lavorando all'allestimento della sala d'attesa del

reparto di Oncologia con grandi fotografie di natura e piante da interno che depurano l'ambiente, le stesse testate dalla Nasa».

**E sul balcone? È possibile anche a casa?**

«È possibile ovunque: conta il principio di cura. Molti studi dimostrano che il verde ha un'influenza positiva anche sulle persone sane. Pure piantare una primula sul balcone è un'attività che riduce lo stress. Nelle strutture sanitarie faccio sempre test sul personale, invitandolo a godersi una pausa in giardino per comprendere meglio gli effetti che si possono ottenere».

**Per esempio?**

«Un parente in visita si ferma molto di più se il colloquio con il malato avviene in giardino. Nelle riabilitazioni i pazienti sono incentivati a fare più fisioterapia se possono stare all'aperto invece che in palestra, ma sono solo due esempi».

**In America sono realtà consolidate, e in Italia?**

«Abbiamo appena iniziato e piano piano qualcosa inizia a muoversi. A Milano il Policlinico ha fatto un concorso per un healing garden. Ma vedo ancora molta difficoltà da parte del personale sanitario a integrare il giardino nel percorso di cura. Non ne conoscono il valore aggiunto. Non c'è cosa peggiore che progettare un giardino e vederlo deserto perché non se n'è capita la finalità».

## Il personaggio

**Monica Botta**

Architetta ospite alla Gam domani alle 11,30. In alto, un giardino per malati di Alzheimer



— “ —  
***In Italia sono ancora poco noti gli “healing gardens”, studiati in base ai problemi da affrontare, dalla disabilità all'Alzheimer***

***Infermieri e fisio spesso percepiscono il verde più come un'incombenza che come una possibilità, e invece fa bene persino ai sani***

— ” —

