Valle Sabbia non solo News

INFO SALUTE

La natura giova alla salute fisica e mentale

Di Redazione

L'ambiente in cui viviamo influenza profondamente la nostra salute psicofisica, a seconda di fattori quali l'inquinamento acustico e ambientale, l'estetica del paesaggio e l'abbondanza di spazi verdi

L'ambiente in cui viviamo influenza profondamente la nostra salute psicofisica, a seconda di fattori quali l'inquinamento acustico e ambientale, l'estetica del paesaggio e l'abbondanza di spazi verdi.
A dirlo sono numerose ricerche orientate a comprendere gli elementi in grado di influenzare il benessere e la salute delle persone.
Di recente, diversi studi scientifici hanno suggerito come il contatto diretto con la natura, sia all'interno che al di fuori dei confini urbani, sia in grado di apportare benefici significativi alla sfera emotiva e a quella cognitiva.

Crescere nella natura: un dono prezioso per i bambini

Far crescere i bambini a contatto con la natura è un investimento prezioso per il loro benessere fisico, emotivo e cognitivo. Passeggiare in un bosco, coltivare una pianta o prendersi cura di un animale, contribuisce ad insegnare loro il rispetto per la vita, a stimolarne la curiosità e a favorirne uno sviluppo equilibrato.

Il contatto diretto con l'ambiente naturale rafforza il sistema immunitario, riduce lo stress e contribuisce a sviluppare empatia e senso di responsabilità. In una società sempre più tecnologica, è fondamentale offrire ai più piccoli esperienze autentiche, che li aiutino a crescere in armonia con sé stessi e con ciò che li circonda.
Anche a casa, alcuni gesti quotidiani, tra cui scegliere prodotti che favoriscano uno stile di vita sano e naturale, possono fare la differenza. Lo sanno bene le mamme e i papà che vivono in montagna e nelle aree rurali, ma lo sa anche Redcare, piattaforma online dedicata alla salute e al benessere. Redcare offre un'ampia gamma di prodotti per mamme e bambini, selezionati con cura, facendo attenzione alla qualità e alla sicurezza. Dagli articoli per il corpo a quelli per lo sviluppo, Redcare accompagna le famiglie in ogni fase della crescita, sostenendo uno stile di vita quanto più consapevole e naturale possibile.

Le ricerche che confermano l'impatto della natura su corpo e psiche

Non solo foreste e praterie, ma anche le aree verdi cittadine sono in grado di migliorare l'umore e produrre effetti rigeneranti sull'organismo e la mente. Uno studio recente, condotto su un campione di persone residenti a Berlino, ha mostrato come la quantità di verde urbano presente in un quartiere influisca sui livelli di benessere dei suoi abitanti.

Una ricerca del 2019 coordinata da Matthew White, psicologo ambientale presso l'Università di Exeter, suggerisce come una "dose di verde" di sole due o tre ore a settimana possa aumentare il benessere psicofisico di una persona in maniera significativa.

A partecipare allo studio in questione sono state oltre 20.000 persone residenti in Inghilterra. Un'altra indagine risalente al 2019, condotta da un team di ricercatori dell'Università di Chicago, ha scoperto come i suoni naturali, tra cui il canto degli uccelli e il rumore dell'acqua, siano in grado di migliorare i livelli di attenzione degli studenti.
Per i motivi appena elencati, ma anche per limitare le isole di calore, esacerbate dal cemento e dall'assenza di verde, e per contrastare i livelli di inquinamento sempre più elevati, investire sugli ecosistemi naturali è fondamentale. Quanto detto contribuirebbe a migliorare la qualità di vita di milioni di persone che popolano le grandi città.

DATA DI PUBBLICAZIONE: 09/06/2025 – AGGIORNATO IL 12/06/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA GLACOM®