

## Verde urbano e salute cognitiva: la città che protegge il cervello

Il Progetto Doubts, coordinato da Andrea Rebecchi del Politecnico di Milano, ha indagato il legame tra ambiente urbano e rischio di demenza precoce, con attenzione all'Alzheimer. La ricerca individua tre fattori critici: inquinamento da traffico, carenza di verde e luce artificiale notturna.

Il benzene, indicatore dello smog da traffico, è associato a un aumento quasi lineare del rischio di demenza. La luce notturna artificiale triplica il rischio di conversione nei soggetti con deterioramento cognitivo lieve e aggrava deliri, allucinazioni e disturbi del sonno in chi ha già una diagnosi.

Il verde urbano agisce invece come fattore protettivo: spazi di qualità riducono il rischio favorendo attività fisica e abbassando stress e processi ossidativi. La media italiana è di soli 32,8 mq pro capite, con valori ancora più bassi nelle grandi città: dai 17 mq di Roma ai 12,1 di Palermo.

Anche le piante svolgono un ruolo attivo contro l'inquinamento. Una pianta adulta può assorbire tra 100 e 250 grammi di polveri sottili, mentre un ettaro di vegetazione sottrae fino a 20mila chili di CO<sub>2</sub> all'anno. Tra le specie autoctone più efficaci figurano farnia, leccio, carpino bianco e tiglio.

I benefici si estendono anche agli ambienti chiusi. La sperimentazione Coldiretti-CNR nelle scuole ha dimostrato che inserire piante negli edifici riduce del 20% la concentrazione di CO<sub>2</sub> e del 15% le polveri sottili PM<sub>2,5</sub>, con effetti positivi su concentrazione e benessere dei bambini.

Serve dunque un approccio integrato: il verde urbano va progettato per evitare l'isolamento sociale, mentre l'inquinamento atmosferico e luminoso deve essere ridotto con politiche di pianificazione urbana mirate e sistemiche.