

Florovivaismo, la garden therapy riduce lo stress e mantiene in forma

Il giardino di casa è come una terapia: trascorrervi del tempo allevia lo stress, migliora l'umore e mantiene in forma. Nella 'garden therapy', che consiste nel prendersi cura del proprio spazio verde o semplicemente passarvi alcune ore, si nasconderebbe insomma il segreto della felicità e del benessere.

È quanto emerge da una ricerca austriaca, del MedUni Vienna's Center for Public Health, pubblicata sulla rivista Urban Forestry & Urban Greening. Per arrivare a questa conclusione gli studiosi hanno sottoposto a un sondaggio 811 persone, di età compresa tra 16 e 82 anni, che hanno valutato il potere "ristoratore" dei loro saloni, terrazzi, balconi e giardini.

L'indagine ha rivelato che i giardini sono percepiti come significativamente più rilassanti di altri ambienti della casa, senza particolari differenze legate al genere o all'età degli intervistati. Il potere 'terapeutico' del giardino andrebbe oltre il giardinaggio o il mobilio che viene scelto, ma la chiave sarebbe il contatto con la natura.