

# Balconi in fiore, il trionfo del giardinaggio

La ricerca: un italiano su tre cura le piante come hobby. «Rilassa e fa bene alla salute»

Loredana Del Ninno  
Bologna

**RILASSA**, diverte e allontana tutti i pensieri. Secondo le statistiche, un italiano su tre pratica il giardinaggio come hobby. E poco importa se si dispone soltanto di un balcone dove posizionare fiori e piante. La sfida è riuscire a portare un angolo di natura in mezzo al cemento, ingaggiando gare di fioritura con i vicini. Soprattutto in questi primi scampoli di primavera anticipata.

La passione per il verde non conosce confini: l'Australia conta il maggior numero di estimatori, seguono Cina, Messico, Usa e Germania. GfK, importante società di ricerche di mercato, ha realizzato un'indagine online in 17 Paesi. Oltre un terzo degli intervistati ha dichiarato di occuparsi del giardino o semplicemente delle piante da balcone almeno una volta a settimana. Le stime italiane sono in linea con la media internazionale: il 7% degli intervistati afferma di dedicarsi al giardinaggio quasi ogni giorno; il 25% almeno una volta a settimana; il 19% almeno una volta al mese e il 21% meno spesso.

## PASSATEMPO DI FAMIGLIA I nuclei con bimbi piccoli passano più tempo in giardino rispetto a chi ha figli grandi

Non emergono grandi differenze tra uomini e donne sulla quantità di tempo dedicata alla cura del verde, mentre risulta più interessante l'analisi per fasce d'età e situazione familiare: gli over 60 sono quelli che dedicano più tempo al giardinaggio: il 45 per cento lo pratica con frequenza giornaliera e settimanale, mentre il 20 non lo pratica mai.

**AL SECONDO** posto il range tra i 40-49 anni, con il 37 per cento di pratica giornaliera o settimanale. I teenager (15-19 anni) risultano invece il gruppo con la percentuale più alta di appartenenti (59 per cento) poco dedita alla cura di fiori e piante. Chi vive in una casa di proprietà si dedica ai lavori in giardino più di frequente (almeno una volta alla settimana, nel 34 per cento dei casi) rispetto a chi vive in affitto (25 per cento) o in condominio (18 per cento). Il giardinaggio può diventare anche un'occasione per trascorrere del tempo in famiglia: i nuclei familiari con figli pic-

coli trascorrono più tempo lavorando in giardino, rispetto a chi ha figli già grandi. La percentuale più alta (41 per cento) si registra nelle famiglie con bambini tra i 6 e i 12 anni, mentre quella più bassa nelle famiglie con figli adulti (30 per cento). A testimoniare lo stato di salute del settore, **Myplant & Garden**, la più importante fiera internazionale del garden in Italia che si tiene a Milano, che ha registrato negli anni un boom di visitatori, pari a un più 40 per cento. Dedicarsi al giardinaggio fa bene allo spirito e consente di mantenersi in buona salute. Ricerche mediche effettuate negli ultimi anni hanno infatti dimostrato il poten-

ziale curativo del verde, che viene utilizzato anche come terapia, in diverse patologie.

**NATI** negli Stati Uniti una trentina di anni fa, gli *healing gardens*, letteralmente 'giardini che guariscono' si stanno diffondendo anche in molti ospedali e centri di cura del Belpaese. Progettati da uno staff di architetti paesaggisti, agronomi, vivaisti e medici per favorire il benessere dei pazienti, riescono a ridurre ansia, stress e ipertensione, diminuendo anche il consumo di antidolorifici. «Gli effetti positivi del verde sull'equilibrio psicofisico sono dimostrati - conferma Giulio Senes, docente di agraria all'Università di Milano e direttore del corso di perfezionamento per la progettazione di *healing gardens* -. Gli studi sul tema sono cresciuti in maniera esponenziale e

gli scienziati stanno ora cercando di indagare il rapporto preciso tra le diverse specie di piante e la salute. Il giardinaggio favorisce l'unione con la natura attraverso i cinque sensi, riportandoci alla nostra ancestralità. Pensiamo, ad esempio, al contatto tattile con la terra o alle stimolazioni olfattive suscitate da piante odorose e aromatiche. Anche i colori dei fiori hanno precisi effetti: è noto infatti che il blu e il bianco rilassano, mentre il giallo e rosso stimolano». Un consiglio per chi vuole creare quindi uno spazio verde casalingo? «La scelta delle singole piante, per essere vincente, deve tenere conto delle diverse esigenze climatiche. Non è importante ciò che si acquista, è il fatto stesso di trascorrere del tempo dedicandosi alla cura del proprio balcone che regala benessere psicofisico».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**INIZIATIVA**  
Stando a recenti ricerche, il verde ha anche una funzione terapeutica. Gli 'healing gardens', letteralmente 'giardini che guariscono' si stanno diffondendo anche in molti ospedali e centri di cura italiani



## L'Australia leader poi Cina e Messico

L'Australia conta il maggior numero di pollici verdi. Seguono Cina, Messico, Stati Uniti e Germania. L'indagine statistica online ha coinvolto 17 Paesi, prendendo in esame un campione di 23 mila persone. Gli over 60 sono quelli che dedicano più tempo a fiori e piante



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



**Focus**

## **Ortomania**

Sono oltre 20 milioni gli italiani che dedicano parte del proprio tempo libero alla cura di un orto, che sia sul proprio balcone o su uno dei piccoli appezzamenti messi a disposizione dai Comuni

## **Il rosso che stimola**

Circondarsi di fiori e piante può avere effetti positivi sulla psiche. I colori sono importanti: se si è in cerca di rilassamento puntare su fiori dai toni del blu. Per un'azione stimolante optare per il giallo o il rosso

## **La preferita**

La Phoenix canariensis (Palma delle Canarie), pianta d'appartamento originaria delle isole Canarie, dal fogliame verde scuro, è tra le specie più vendute

## **Record**

A testimoniare lo stato di salute del settore, **Myplant & Garden**, la più importante fiera internazionale del garden in Italia che si tiene a Milano, che ha registrato negli anni un boom di visitatori, +40%