QN LA NAZIONE

diffusione:68598
tiratura:93908

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 piccoli 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 potenziale 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

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%

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

QN LA NAZIONE

diffusione:68598
tiratura:93908

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

Nel mondo

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