

# Andare a spasso nel verde aiuta il sistema immunitario

**Q**uando si entra in un'area verde - un bosco, un prato, un parco pubblico - il passo rallenta, diventa più elastico e rilassato. Benessere e libertà, questo è camminare nella natura. Lo sanno i grandi camminatori, i pellegrini che si mettono alla volta di Santiago di Compostela.

E il benessere che comporta camminare nel verde si traduce anche in meno malattie e vita più lunga in salute.

La ricercatrice Ming Kuo, dell'Università dell'Illinois, ha passato in rassegna vari studi, arrivando alla conclusione che passeggiare nel verde potenzierebbe il sistema immunitario.

«Quando si cammina in un ambiente naturale si passa dalla modalità di allarme alla modalità di riposo. Già questo è favorevole al nostro sistema di difesa». Il senso di "fusione" con la natura attiva il sistema parasimpatico e innesca un naturale senso di benessere.

Un gruppo di sociologi e urbanisti olandesi ha proposto di battezzare le passeggiate nella natura, "vitamina V", dove V sta per verde.

«Andare frequentemente a piedi negli spazi verdi è in grado di ridurre ansia, stress e aggressività, attraverso un meccanismo di assicurazione» spiegano i ricercatori dell'Istituto di ricerche sanitarie di

Utrecht, in Olanda. Il verde diffuso facilita relazioni sociali positive, è un potente stimolo per l'attività fisica, ed è correlato a un abbassamento di colesterolo e pressione.

Camminare nella natura, infine, incentiva forme di pensiero più profondo e contemplativo. Come racconta il filosofo americano Henry David Thoreau in "Camminare", il vero guadagno dal muoversi nella natura è liberarsi dai pensieri banali e ricongiungersi ad essa, scoprendo la simbiosi che ci lega a piante, animali e paesaggi. Anche questa, in definitiva, è "salute".

**Luca Carra**

© RIPRODUZIONE RISERVATA