

La dose minima di natura

Perché il cervello non ha bisogno di un bosco per riconoscere il sollievo

Riverbend Earthlog · 14 Luglio 2026 · Psicologia naturale

C'è un balcone al terzo piano, un vaso di basilico sul davanzale, una finestra che guarda un cortile invece di un muro. Sembra poco, rispetto all'idea di bosco che portiamo in testa quando pensiamo alla natura che cura. Per il sistema nervoso, spesso, è già abbastanza.

Il cervello non misura gli ettari

La ricerca sullo stress e sulla guarigione non misura la natura in chilometri quadrati, misura segnali: luce non artificiale, texture irregolari, l'assenza degli stimoli acuti tipici dell'ambiente costruito. Uno degli esperimenti più citati in questo campo è quello condotto da Roger Ulrich in un ospedale della Pennsylvania tra il 1972 e il 1981. Pazienti operati di colecistectomia assegnati a stanze con vista su alberi hanno avuto degenze postoperatorie più brevi, meno commenti negativi nelle note infermieristiche e un uso inferiore di analgesici oppioidi, rispetto a pazienti in stanze identiche ma con vista su un muro di mattoni. Non un giardino da percorrere, non un bosco da attraversare. Una vista, attraverso un vetro.

Ulrich RS (1984). View through a window may influence recovery from surgery. Science, 224(4647), 420-421.

La pillola di natura da dieci minuti

Nel 2019 MaryCarol Hunter e colleghi dell'Università del Michigan hanno seguito per otto settimane 36 abitanti di aree urbane, chiedendo loro di avere almeno tre volte a settimana una esperienza di natura: qualunque momento all'aperto, di qualunque durata, percepito come contatto con l'ambiente naturale. Nessun bosco imposto, nessun parco specifico. I campioni di saliva raccolti prima e dopo hanno mostrato un calo del cortisolo del 21,3% all'ora oltre al normale calo diurno dell'ormone, con l'efficienza massima concentrata tra i 20 e i 30 minuti di esposizione. Il corpo non chiedeva un bosco, chiedeva una soglia di tempo.

Hunter MR, Gillespie BW, Chen SY (2019). Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. Frontiers in Psychology, 10:722.

Centoventi minuti, in qualunque forma

Uno studio del 2019 condotto da Mathew White e colleghi dell'Università di Exeter su quasi 20.000 persone nel Regno Unito ha osservato che la probabilità di riportare buona salute e alto benessere cresce in modo significativo a partire da 120 minuti di contatto con la natura a settimana, con un plateau tra 200 e 300 minuti. Il dato più rilevante per chi non ha accesso a un bosco: non contava come quei 120 minuti venissero raggiunti, una lunga camminata domenicale o dieci brevi soste quotidiane producevano lo stesso beneficio associato.

White MP, Alcock I, Grellier J, Wheeler BW, Hartig T, Warber SL, Bone A, Depledge MH, Fleming LE (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific Reports, 9(1), 7730.

Una pianta sul davanzale non è un vezzo

Una revisione sistematica con meta-analisi pubblicata nel 2022 da Ke-Tsung Han e colleghi ha passato in rassegna 42 studi sugli effetti delle piante da interno sulle funzioni umane. Le piante in ambienti chiusi, senza alcun altro elemento naturale presente, sono risultate associate a una riduzione significativa della pressione diastolica e a un miglioramento delle prestazioni cognitive. L'effetto è più piccolo di quello di un bosco. Esiste comunque, ed è misurabile.

Han KT, Ruan LW, Liao LS (2022). Effects of Indoor Plants on Human Functions: A Systematic Review with Meta-Analyses. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(12), 7454.

Il balcone al terzo piano, il vaso di basilico, la finestra sul cortile restano quello che sono: un frammento, non un ecosistema. Ma la soglia sotto cui il corpo comincia a rispondere è più bassa di quanto la parola natura lasci immaginare. Il bosco resta una delle porte. Non è l'unica.

FONTI E RIFERIMENTI

Ulrich RS (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421. DOI: 10.1126/science.6143402

Hunter MR, Gillespie BW, Chen SY (2019). Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 10:722. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00722

White MP, Alcock I, Grellier J, Wheeler BW, Hartig T, Warber SL, Bone A, Depledge MH, Fleming LE (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730. DOI: 10.1038/s41598-019-44097-3

Han KT, Ruan LW, Liao LS (2022). Effects of Indoor Plants on Human Functions: A Systematic Review with Meta-Analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7454. DOI: 10.3390/ijerph19127454

Riverbend Earthlog, riverbendhiking.com