



Effetti
benefici
della natura
sulla salute
Parte 1

«Passare del tempo nella natura mi fa stare bene»

Chiesto in Olanda: 92% dei rispondenti è d'accordo con l'affermazione

Esperienze di contatto con, e attività nella natura sono frequenti in molti Paesi



The art of Shinrin-yoku or Forest bathing

Ippocrate (460-370 aC), *Air, Waters, and Places*

Solo buon senso o anche evidenze scientifiche?

Problemi di salute pubblica hanno dato il via a ricerche empiriche



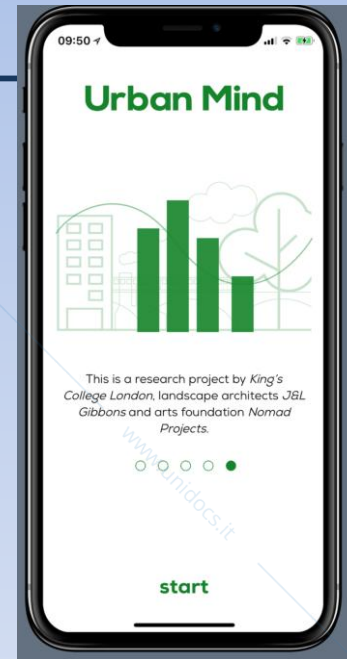
Domande:

Si tratta di effetti documentabili?

Quali dimensione e tipi di ambiente naturale sono coinvolti?

Dove?

Per chi?



Definizione di salute: assenza di malattia o qualcosa di diverso?

«La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solo la mancanza di malattie o infermità»

OMS 1948

«Una condizione di benessere libera da malattie e infermità»
Saracci 1997

SCIENCE

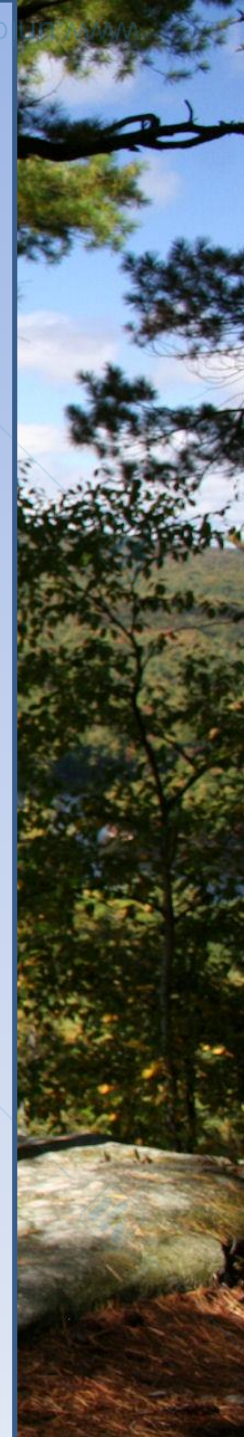
8 April 1977, Volume 196, Number 4286

The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine

George L. Engel

**Rottura paradigmatica su salute e malattia:
passaggio da approccio biomedico a
biopsicosociale**

Gli studi che si occupano degli effetti del verde sulla salute fanno proprio un approccio bio-psico-sociale diverso dall'approccio bio-medico



Concetto di Funzionamento (OMS):

Valutazione di come una persona funziona nella vita quotidiana, se soddisfa le proprie esigenze, qualità della vita soggettivamente percepita

Salute: ampio concetto di “star bene”, realizzazione di aspettative e soddisfazione di bisogni, interazione adattiva con l’ambiente fisico e sociale

Salute e malattia non più intese come dicotomie irriducibili

E' possibile la salute anche in presenza di patologia -> malattie croniche Engel, 1977; Zambianchi, 2015

La malattia può essere apportatrice di significati e di opportunità di crescita psicologica, e non solo di elementi depressivi e di perdita

Psicologia positiva

Seligman e Csikszentmihalyi, 2000

Focus su risorse e potenzialità
anziché
su carenze e deficit

Summary

This review emphasizes four novel constituents of well-being and their underlying neural bases: 1. Sustained positive emotion; 2. Recovery from negative emotion; 3. Empathy, altruism and pro-social behavior; and 4. Mind-wandering, mindfulness and “affective stickiness” or emotion-captured attention. Well-being has been found to be elevated when individuals are better able to sustain positive emotion; recover more quickly from negative experiences; engage in empathic and altruistic acts; and express high levels of mindfulness. In each case, a growing body of evidence is pointing towards the importance of these four constituents to well-being.

Davidson e Schuyler, 2015, ibidem cap.5

