

giusto&pulito

CHIARA PICCALUGA

L'ortoterapia, per valorizzare la persona e favorire un circolo virtuoso tra il benessere umano e la salvaguardia della natura.



Benessere: un prezioso dono naturale

CHIARA PICCALUGA

sione di un paesaggio verde, al poter toc-'50 è nata in Inghilterra la cosidetta terapia orticulturale o ortoterapia. Questa disciplina porta nei vari settori sanitari l'aspetto importante del legame antico e prezioso con la natura.

È stato dimostrato scientificamente che l'ortoterapia ha degli ottimi benefici. Ad esempio il professor Roger Ulrich dell'Università del Texas ha scelto due gruppi di pazienti il più possibile omogenei quanto a età, patologia e peso corporeo. Ha osser-

fa molto bene! dall'operazione chirurgi- delle piante e il senso del-Dalla semplice vi- ca, essendo meno stressa- lo spazio, che si concretizcare e sentirne i profumi e sensoriale, la coordinazio-sicché la persona rinforza i suoni. Attorno agli anni ne motoria e la soluzione progressivamente i suoi creativa dei problemi vengono efficacemente sti-



Renato Piccaluga ha trovato il suo elisir di lunga vita: lavorare nell'orto e occuparsi dei suoi gatti.

vato che chi gode di una molate e potenziate. Il e naturali. Se tali ipotesi «vista verde» si riprende senso del tempo, dato dalpossono apparire poco molto più rapidamente la stagionalità della vita credibili, si può in ogni caso affermare che l'ortoterapia non ha controindito e più carico psicologi- za nella localizzazione cazioni, né effetti collatecamente. La percezione fisica sono sollecitati, co-rali. punti di riferimento in questi elementi ancestrali

«In varie strutture per anziani stanno nascendo dei giardini terapeutici – racconta Roberto Benotti, responsabile delle attività sociali presso la Fondazione Molina di Varese – perché l'ortoterapia può contribuire molto al benessere delle persone, anche se non più molto giovani».

Gli anziani di oggi erano i giovani di 40-50 anni fa. Com'era l'ambiente a quel tempo? Sicuramente gli spazi verdi, i prati coltivati e il vivere nella natura erano il pane quotidiano. Ora quell'ambiente non

c'è più, ma la cultura sì, è rimasta tale. Gli anziani possiedono molte più conoscenze riguardo alle piante, alla coltivazione e ai cicli naturali e non è difficile capire che gli spazi verdi sono fondamentali per il recupero della memoria storica, delle abilità manuali e intellettuali, nonchè un miglioramento dello stato psicofisico

generale». Renato Piccaluga, classe 1916, coltiva l'orto e cura il suo giardino di casa. Un piacevole passatempo ma anche un'attività che lo tiene in piena forma sia fisica che mentale.

«Coltivo l'orto da quando ho 12 anni – ci spiega – ma a quei tempi non era solo un'attività di svago, ma anche un'importante fonte di sostentamento

per la mia famiglia. Oltre all'orto, per molti anni ho lavorato la vigna e avevo alberi da frutta. Cresceva tutto molto bene perché aggiungevo alla terra il letame della mie capre. Anche oggi mi piace stare nel verde; è un toccasana, anche senza dover per forza lavorare ma restando seduto sulla panchina a contemplare e guardare cosa fanno i miei due gatti. Loro sono forse uno dei miei elisir di lunga vita. Poi faccio piccoli lavoretti

«Penso sia un buon passatempo – aggiunge la moglie Isolina – dà molta soddisfazione veder crescere la verdura e maturare la frutta. Anche solo osservare i fiori di diversi colori dà allegria e una carica di

come le potature, raccol-

go le foglie, ...».

«Prendersi cura delle piante per curare se stessi»

Nella Svizzera italiana si organizzano corsi di formazione per portare la terapia orticulturale in vari ambiti sociali.

T el 2004, per promuovere e divulgare le professioniconoggettol'ortoterapia vari – prosegue Milena come particolare intervento terapeutico e mezzo di riabilitazione è nata l'Associazione svizzera di terapia orticulturale – spiega la sua presidente, Milena Zollinger-Lorini –. Siamo presenti nella Svizzera italiana per formare operatori specifici attraverso alcuni corsi e gior- dali». nate di formazione». Il priorticolturale a livello can-

tonale e federale è stato organizzato a marzo. Visto il successo avuto, verrà riproposto dal 14 al 16 settembre 2009. Prevediamo di organizzare anche un corso avanzato dal 19 al 21 ottobre 2009 e giornate monotematiche indirizzate ai benefici dell'ortoterapia. «I nostri obiettivi sono Zollinger-Lorini –. Presso la Fondazione Crepaz di Lugano vorremmo creare un giardino e altri luoghi dove poter attivare l'ortoterapia, come ad esempio nelle case per anziani o in laboratori protetti, case per ciechi o ipovedenti e magari anche negli ospe-

mo corso base di terapia linkwww.horticulturaltherapy.ch



Un giardino che stimola i cinquesensi



renze sono percepibili al tatto. La zona dei colori, dove la tavolozza offerta dalle specie vegetali crea intensi con-

Un'attività che è possibile fare trasti cromatici. La zona delle anche a casa nostra riguarda la fragranze, che invita all'esplorarealizzazione di un piccolo giardino zione olfattiva di una nutrita dei sensi, composto da varie zone collezione di specie odorose per stimolare le nostre percezioni in quali rosmarino, timo, salvia, modo positivo. Una zona del tatto, ecc. Una zona del suono, con caratterizzata dalla presenza di vegetali che attirano gli uccelli, piante con diverse tipologie di cor- e una dedicata agli assaggi per tecce, fogliame e frutti, le cui diffe- stimolare il senso del gusto.