



Io mi curo con la natura

Fare giardinaggio e coltivare l'orto sono un toccasana per la salute.

Se ne sono accorti gli americani, che da anni praticano **l'ortoterapia** anche nelle strutture ospedaliere. In Ticino si stanno muovendo i primi passi.

Chissà come avrebbe commentato Hermann Hesse l'ultima trovata tecnologica che arriva dagli Stati Uniti: un robot-giardiniere in grado di potare le piante e prendersi cura dell'orto. Lui, che a Montagnola aveva riscoperto la bellezza della natura e sosteneva che occuparsi del giardino e della terra "può conferire all'anima una liberazione e una quiete simili a quelle della meditazione", avrebbe sicuramente storto il naso di fronte a questa nuova diavoleria robotica. Sebbene zappare, seminare e potare siano attività non certo leggere, delegarle a una macchina pare proprio esagerato. Soprattutto ora che con l'ortoterapia si stanno riscoprendo i benefici psicofisici dello stare in mezzo alla natura, tra fiori multicolori, piante sempreverdi e ortaggi di ogni genere. Questa terapia alternativa, che da anni negli Stati Uniti è utilizzata persino negli ospedali, si sta lentamente diffondendo anche in Ticino. "È stata introdotta in alcune case di cura", sostiene Milena Zollinger-Lorini, di professione fiorista e presidente dell'Horticultural Therapy Swiss Association (Hts) di Lugano. "Lo hanno fatto però solo a livello ricreativo e non terapeutico, visti gli elevati costi per realizzare e mantenere un giardino o un orto".

Oltre Gottardo, invece, è già una realtà. "Alla clinica Reha di Bad Zurzach i malati cronici e con problemi neurologici sono curati con la Gartentherapie", afferma. "Questa terapia rientra in un progetto pilota a livello svizzero, che permetterà di capirne e certificarne i benefici dal punto di vista medico".

L'obiettivo dell'associazione ticinese è invece quello di informare sull'aspetto terapeutico del prendersi cura del verde. "Il primo corso si è tenuto a marzo, il prossimo è previsto in autunno ed è aperto a tutti: personale sociosanitario, giardinieri, casalinghe, medici, architetti e docenti".

Il passo successivo sarà quello di ripristinare lo spazio verde del centro Morchino, sede dell'Hts. "È una terrazza sul lago di Lugano, ideale per attuare l'ortoterapia. Per il momento mancano i fondi per portare a termine i lavori necessari, ma speriamo di riuscire al più presto a iniziare l'attività".

Che lo stare nella natura sia un toccasana per la salute è comunque fuor di dubbio. Spesso è sufficiente fare una passeggiata nel bosco, potare le piante o raccogliere le verdure dell'orto per rilassarsi e ritrovare il sorriso. "L'uomo ha bisogno del verde", sottolinea Zollinger-Lorini. "L'ortoterapia non è utile solo ai malati o ai diversamente abili. Il giardinaggio e la coltivazione dell'orto possono avvicinare alla natura anche i bambini, che spesso non sanno neppure dove e come cresce una patata o un ciclamino".

Per creare un angolo di verde non servono grandi spazi. "Sul balcone, per esempio, si può seminare un bulbo in un vaso, seguire la crescita del fiore e poi prendersene cura". Se si vuole soddisfare oltre alla vista il palato, si possono coltivare gli aromi, come il basilico, la menta o il rosmarino, oppure i pomodori o l'insalata. Un modo per risparmiare sulla spesa e per riscoprire il piacere del cibo biologico. Così deve aver pensato anche il sindaco di Londra, Boris Johnson, prima di proporre ai suoi cittadini, previo incentivo economico, di trasformare balconi e terrazze in giardini pensili in vista delle Olimpiadi del 2012. Due gli obiettivi da raggiungere: rendere più colorata la grigia metropoli sul Tamigi e produrre prodotti locali per diminuire i costi di trasporto e quindi l'inquinamento. A pensarci bene, riappropriarsi del verde può avere svariati lati positivi...