

## Orto e giardino, amici della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

E' solo un piacere personale? No, la cura dell'orto, o del giardino, è anche un fondamentale fattore di salute. Lo ha dimostrato un corposo studio svedese, condotto prospetticamente all'Università di Uppsala per ben 35 anni e appena pubblicato sul British Medical Journal. Chi cura un orto allunga la propria aspettativa di salute di circa un anno, tempo che raddoppia se a questa attività ha dedicato almeno dieci anni di vita. Come dire: più la passione del giardino o dell'orto è un hobby strutturato, che fa parte cioè della vita normale personale, più l'effetto sulla salute tende ad essere vero, profondo e persistente. Appartengo da sempre ai cultori appassionati del giardino. E, in questo, sono in buona e felice compagnia. Oltre il 50 per cento dei Veneti, ma anche dei Friulani e dei Valdostani, pratica l'antica arte della cura personale dell'orto e/o del giardino, perché ne conosce e ne apprezza i molti e sottili piaceri, mentre al Sud i cultori di quest'arte antica scendono al 25 per cento. Per molti, come per me, la prima, sorridente felicità mattutina, prima di lanciarsi al lavoro, è gustarsi la fioritura dei molti bulbi piantati sul terrazzo, sui balconi, o, per i più fortunati, in giardino. Crochi, narcisi, giacinti ammiccano festosi tra le primule e le sassifraghe. Tra un po', saranno i tulipani, di cui già mi gusto lo stelo che cresce pian piano ogni giorno, a regalarmi ogni anno la stessa felicità che provavo da bambina davanti alle fioriture stupende del giardino dei nonni. Intanto l'albicocco sul terrazzo si è vestito di petali leggiadri e ammicca al prugno che ancora si attarda in boccio.

Per quali ragioni la cura dell'orto è così alleata della salute fisica e psichica personale? Le ragioni sono molteplici: le più evidenti hanno a che vedere con l'attività fisica moderata che il giardinaggio comporta, la vita all'aria aperta, l'effetto antistress di dedicarsi ad un'attività dai ritmi lenti e antichi. Più sottilmente, orto e giardino comportano un ritorno a ritmi certamente più umani e profondamente scritti nel nostro DNA: zappare, sarchiare, seminare, piantare bulbi, zappettare, diradare, concimare, innaffiare sono tutte attività che richiedono tempo, senso del tempo e, anche, ottima capacità di attesa. I più attenti e saggi sanno studiare il ritmo della luna, oltreché delle stagioni, sanno quando potare, quando piantare, quando diradare le piantine in eccesso, quando trapiantare. Questo ritorno a bioritmi umani ha immediate ripercussioni sui principali indici di salute: il giardinaggio abbassa la pressione arteriosa, migliora la qualità del sonno, riduce la tendenza a extrasistoli e aritmie cardiache. Siccome abbassa l'aggressività e consente uno scarico motorio di emozioni negative, il giardinaggio si accompagna in genere a migliori indici psicosociali e metabolici: c'è minor bisogno "compensatorio" di mangiare in modo smodato, di bere o di fumare, ma anche di scaricare l'aggressività contro gli altri, familiari, colleghi o vicini che siano. Inoltre, la soddisfazione nel gustarsi i prodotti del proprio orto porta anche a scelte alimentari decisamente più gratificanti e saporite, e nettamente meno caloriche rispetto a chi faccia vita sedentaria e non ami l'orto o il giardino. Veder sbocciare la prima insalatina verde, e gustarsela la sera con due ovetti freschi, o raccogliere gli asparagi con l'apposito ferro, per farsi un risottino saporito e leggero, sono piccoli piaceri squisiti. Come primo bilancio pragmatico, si può dire che il giardinaggio si accompagna da un lato a un aumento dei fattori di salute favorevoli e autoprotettivi, mentre riduce i comportamenti negativi e autodistruttivi. Quando poi l'orto abbia grandezza sufficiente, consente di avere frutta e verdura

in abbondanza, con risparmi certi visti i prezzi iperbolici che questi alimenti hanno raggiunto in città. Dove non a caso è boom di passioni per orto e giardini. Un boom non solo italiano, se l'anno scorso la statunitense "Burpee Seeds", la più grande azienda americana di sementi, ha venduto il doppio rispetto all'anno precedente. Di questi tempi, un attivo del genere la dice lunga sui bisogni forti della popolazione e su quanto il giardinaggio possa costituire, oltre che un piacere immediato, anche un'autoterapia a basso costo e altissima autogrificazione. E sono molti i comuni che stanno dando in uso a famiglie e anziani, che ne facciano domanda, piccoli appezzamenti di terreno per farci appunto l'orto e, magari, un piccolo giardino.

Per chi faccia lavori stressanti o mentalmente impegnativi, il giardinaggio offre poi alcuni vantaggi in più. Il rapporto diretto con la terra, la sua concretezza, il suo profumo, la sua consistenza, il suo colore, depura e alleggerisce la mente, aiuta a ricollocare le proprie priorità, allena ad un maggior distacco dalle cose, ricarica le pile emotive, e incoraggia una lettura del mondo più pragmatica e serena. Ristimola tutti i sensi, ottusi da vite artificiali, dentro scatole (case, auto, uffici) sempre più piccole e sintetiche. Melissa e prezzemolo, salvia e rosmarino, timo e maggiorana, dragoncello e origano, menta ed erba cipollina ci fanno una profonda aromaterapia. Mentre i colori delle verdure, il verde tenero dei piselli, il rosso acceso dei pomodori, il blu-viola sontuoso delle melanzane, i gialli e i rossi accesi dei peperoni costituiscono la più allegra (e sapida!) cromoterapia. La terra, con i suoi profumi e i suoi colori, aiuta a sentirci vivi, perché l'Io, come ben insegnava Freud, è innanzitutto un Io corporeo, che esiste in quanto vive e agisce sulla terra in prima persona. La terra aiuta a coltivare se stessi, mentre si coltiva il giardino. Aiuta a ripensarsi, immaginando e riascoltando il nostro cuore mentre si ridisegna la mappa dell'orto o del giardino, e si scelgono le piante, le si raggruppa, si dà loro una forma, ma anche un senso simbolico ed estetico, oltre che pratico. Piano piano, la cura dell'orto o del giardino può diventare una pratica zen, che ci aiuta a mantenere solido il baricentro e serena la mente, capaci di prendere la giusta misura nei confronti dei tempi concitati di questo mondo e, soprattutto, di prendere col giusto distacco anche se stessi e i piccoli sconquassi quotidiani. Anche perché nell'orto e in giardino non si è mai soli.