Passeggiare nella natura combatte la depressione

Data: Invalid Date | Autore: Elisa Signoretti



CATANZARO, 30 SETTEMBRE 2014 - **Riceviamo e pubblichiamo**
Passeggiare nella natura combatte la depressione. Uno studio ha evidenziato i benefici per mente e corpo di una passeggiata in mezzo alla natura
Sembra la cosiddetta scoperta dell'acqua calda, ma è la scienza a certificare ciò che pensavamo un pò tutti: una passeggiata in mezzo alla natura produce effetti benefici per il corpo, ma soprattutto per la mente. A rivelarlo una ricerca del James Hutton Institute, della De Montfort University e dell'Università del Michigan, coordinato dalla dottoressa Melissa R. Marselle dell'Edge Hill University. La ricerca è stata svolta su un campione di 1.991 partecipanti inglesi.Passeggiare lontani dai centri urbani, a contatto con la natura, è un vero e proprio antidepressivo naturale.

Certo, chi è colpito da depressione difficilmente ha voglia di svolgere attività fisica, anche se si tratta di una passeggiata. Eppure proprio questa potrebbe costituire una delle più valide vie d'uscita dalla situazione in cui ci si trova. Una passeggiata al giorno in un bosco, in campagna, al mare o al lago, comunque ben lontana dalla città è un valido aiuto contro lo stress quotidiano. La passeggiata è tanto utile da essere paragonata a un farmaco antidepressivo. Consigliata soprattutto a chi sta passando un brutto momento a causa - per esempio - della dipartita di un parente; la perdita del lavoro o la fine di una relazione sentimentale.

La testimonianza di quanto possa essere importante una passeggiata in termini antidepressivi è data

dall'analisi di un campione di 1.991 volontari che hanno partecipato al programma inglese Walking for Health, atto a promuovere l'esecuzione di passeggiate settimanali. Al programma prendono parte oltre 70'000 escursionisti ogni anno. Le persone che stavano attraversando momenti particolarmente stressanti nella loro vita e che avevano preso parte al programma, hanno asserito di riuscire a fronteggiare la stessa situazione con un umore migliore a seguito delle passeggiate di gruppo all'aperto. Un grande beneficio alla psiche dei partecipanti è stato dato proprio dall'ambiente naturale.

[MORE]

E,' quindi, fondamentale allontanarsi il più possibile dal caos e dall'asfalto cittadini. Non solo l'esercizio fisico, ma anche l'interazione sociale migliora la salute tanto a livello fisico, quanto a livello mentale. Non bisogna infatti dimenticare che le passeggiate monitorate erano svolte in ambienti naturali, ma anche in gruppo. Una delle autrici dello studio, la dottoressa Sara Warber, spiega: "ascoltiamo le persone dichiarare di sentirsi meglio dopo una passeggiata o l'essere usciti all'aperto, ma non ci sono stati molti studi di grandi dimensioni a supportare la conclusione che questi comportamenti effettivamente migliorano la salute mentale e il benessere.

Camminare è poco costoso, a basso rischio, ed è una forma accessibile di esercizio fisico e si scopre che se fatto in combinazione con la natura e un gruppo di persone, può essere un rimedio contro lo stress molto potente, quanto sottoutilizzato. I nostri risultati suggeriscono che qualcosa di semplice, come l'accoppiare il camminare all'aperto con un gruppo, può migliorare in positivo non solo le emozioni quotidiane delle persone, ma può anche coadiuvare un approccio non farmacologico per condizioni gravi come la depressione". La dottoressa Warber conclude dicendo: "Dato l'aumento dei problemi di salute mentale e l'inattività fisica nel mondo sviluppato, siamo costantemente esplorando nuovi modi accessibili per aiutare le persone a migliorare la loro qualità di vita e di benessere nel lungo termine.

Le passeggiate di gruppo in ambienti naturali locali possono dare un contributo potenzialmente importante per la salute pubblica ed essere utili per aiutare le persone ad affrontare lo stress e fare esperienza nel migliorare le proprie emozioni".Camminare nella natura non porta solo vantaggi contro la depressione, ma risulta efficacie anche nel ritardare l'insorgenza del cancro; aiuta a contrastare o evitare sovrappeso e obesità; riduce il rischio di malattie cardiache; abbassa la pressione; riduce il rischio di diabete; aumenta le dimensioni del cervello; migliora la memoria; contrasta l'insorgere di malattie degenerative quali demenza e Alzheimer. Insomma, per Giovanni D'Agata, presidente dello "Sportello dei Diritti", un toccasana reale che vale la pena sperimentare su sè stessi.

(Foto: memosystem.wordpress.com)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/passeggiare-nella-natura-combatte-la-depressione/71201