

L'ortoterapia nei giardini terapeutici

Coltivazione di piante e ortaggi, cura di una singola pianta, gestione di un terreno, raccolta dei frutti, tutte **attività “verdi”** che stimolano i sensi del tatto, dell'udito, dell'olfatto e della vista. Difficile da credere, per l'uomo ipertecnologico del XXI secolo, che la **natura** possa esercitare un'**influenza terapeutica** sul benessere psicofisico dell'individuo e della comunità. Studi recenti dimostrano proprio che l'azione terapeutica svolta dalle piante è un toccasana contro l'ansia che caratterizza la routine quotidiana e si rivela una tecnica riabilitativa in soggetti malati, depressi o disabili.

La secolare storia dell'ortoterapia

L'ortoterapia affonda le sue radici in una **storia secolare**. Nacque quasi accidentalmente intorno al **1600** quando ai pazienti meno abbienti che non erano in grado di pagare, veniva chiesto di prendersi cura, durante il ricovero, del giardino dell'ospedale. I medici constatarono con stupore che questi malati guarivano più in fretta rispetto ai pazienti più ricchi che potevano permettersi di pagare l'ospedalizzazione. L'**ortoterapia** venne riscoperta in Inghilterra nel dopoguerra: attraverso il contatto con la natura gli ex soldati riacquistavano salute, capacità motorie, stabilità mentale e gioia di vivere. Mentre in Europa questa terapia sta muovendo i suoi primi passi, negli Stati Uniti viene praticata da circa 40 anni.

Il rapporto “attivo” con la natura

Tutti noi, del resto, conosciamo bene l'**influsso benefico** che può trasmetterci una semplice passeggiata al parco quando siamo stanchi o stressati. Il semplice contatto con l'ambiente, i profumi, i suoni, i colori, riesce ad avere un'influenza positiva sull'umore. Alla luce di ciò, si può ben capire come un rapporto “attivo” con la natura possa, a maggior ragione, favorire e amplificare le naturali proprietà terapeutiche degli spazi verdi.

Gli obiettivi

Curare **particolari patologie, disabilità** o condizioni come **stress, depressione, ansia**: questo l'obiettivo dei cosiddetti “**giardini terapeutici**”, spazi comuni dove si ritrova la fiducia in se stessi, la voglia di lavorare e di creare tramite la cura di un essere vivente. Un'attività che deve coinvolgere, attraverso un programma di obiettivi mirati, tutto il personale sanitario specializzato e le famiglie dei pazienti. Nuove speranze, nuove motivazioni, nuovi stimoli: è questo il sostegno che l'ortoterapia può dare ai soggetti che soffrono di gravi patologie come ad esempio l'**Alzheimer**. Da non sottovalutare l'importanza del lavoro di gruppo: le attività svolte in un giardino terapeutico possono infatti facilitare la socializzazione, combattere il senso di isolamento e di inutilità personale tipici di condizioni come l'autismo o gli stati paranoici. Inoltre, il seppur limitato sforzo fisico esercitato durante la terapia negli spazi verdi è utile nei casi di **astenia** o nelle **convalescenze**. Il

SPECIALE ORTOTERAPIA

pollice verde fa quindi bene alla salute. Basta poco: terra, semi, vasetti, materiale riciclato, per creare un ambiente unico che oltre a dare sfogo alla nostra creatività rappresenta un'esperienza multisensoriale benefica per il corpo e per la mente.

Attività terapeutiche e benefici

Naturalmente l'ortoterapia non può rappresentare una terapia a sé, ma costituisce uno strumento in più che va ad **integrare il percorso sanitario** di uno specifico soggetto. Non ha controindicazioni, ma possiede invece numerosi effetti positivi. Ad esempio aiuta a sviluppare la **motricità**: seminare, potare, raccogliere i frutti stimolano infatti il movimento favorendo anche il coordinamento, l'incremento della forza e della resistenza. Migliora la capacità di **apprendimento** attraverso attività come la memorizzazione del nome di alcune piante, di nozioni spazio-temporali, la percezione della ciclicità delle stagioni, l'identificazione dei tempi adatti per la semina e il raccolto e l'organizzazione degli spazi del giardino. Sono tutte operazioni che rafforzano la sfera cognitiva dell'individuo, stimolando **concentrazione, capacità logiche** e memoria. Il soggetto inoltre esercita un ruolo attivo, da cui scaturiscono frutti concreti e tangibili: fattore che incrementa l'**autostima**. Il suo ruolo non è però isolato e si inserisce nell'ambito di un intento comune, condividendo col gruppo di lavoro spazi, strumenti e obiettivi e favorendo quindi l'**integrazione sociale**.