



ANALISI

È il Brasile la terra dell'economia verde
Anche se c'è chi lavora contro

Giuseppe Baselice

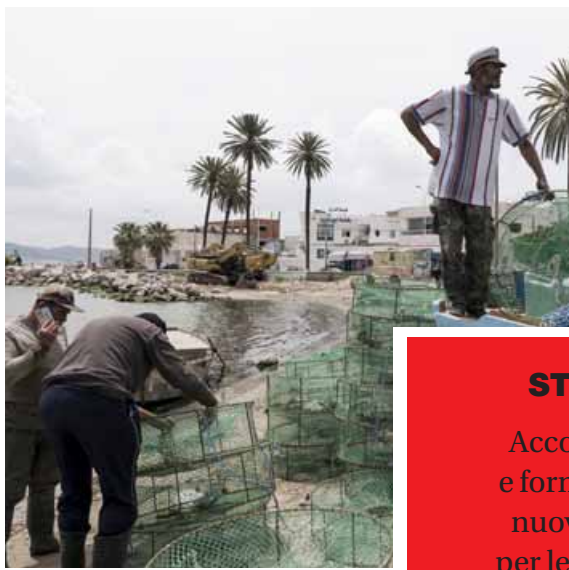
> 3

IDEE

Mi si è gentrificato il Monopoly: se giocare serve a pensare

Elisa Campisi

> 4



STORIE

Accoglienza e formazione: nuova Linfa per le imprese

Paolo Lambruschi

> 7

L'economia civile 98

MERCOLEDÌ 11.02.2026

BIODIVERSITÀ

Basta guardarla per stare meglio: la forza curativa della natura

Monica Zornetta



A molti di noi, da studenti, è capitato almeno una volta di trovarsi a contemplare il verde del giardino scolastico al di là della finestra e, poiché ciò accadeva durante una lezione, di essere per questo richiamati dall'insegnante.

Secondo uno studio americano, però, quella che molti educatori chiamavano (e probabilmente ancora chiamano) «distrazione», potrebbe essere, al contrario, un'efficacissima pratica di rigenerazione della mente. La ricerca in questione, basata su un esperimento condotto in alcuni istituti superiori dell'Illinois per capire se, e come, gli ambienti naturali visti alla finestra possono influenzare la funzione cognitiva e i livelli di preparazione di chi guarda, ha concluso che, sì: osservare la vegetazione esterna può portare a un miglioramento della concentrazione, alla riduzione dello stress e, in ultima analisi, a fare meno errori. Di converso – ma questo era già stato evidenziato da altri studi sulla correlazione tra le caratteristiche fisiche delle aule scolastiche e l'apprendimento –, guardare un'anonima parete senza finestre mentre si effettua un test può incidere negativamente sul rendimento.

Interessante, no? E il bello è che basta davvero poco: in base alle conclusioni di un'indagine australiana effettuata su gruppi di studenti universitari, sarebbero infatti sufficienti quaranta secondi di osservazione della vegetazione per superare la fatica mentale e recuperare la capacità di attenzione.

Ma la connessione sensoriale con la natura può fare ben più di quanto immaginiamo per ciascuno di noi. A rammentarcelo è la biologa britannica Kathy Willis, docente di Biodiversità all'Università Oxford ed ex direttrice scientifica dei Royal Botanic Gardens di Kew, a Londra, nel suo libro *La natura che cura. Perché vedere, annusare, toccare e ascoltare le piante ci rende più sani, felici, longevi*, pubblicato in Italia da Aboca edizioni con traduzione di Teresa Albanese.

Lo avevamo intuito da soli ma la scienza ce lo conferma: odorare, ascoltare e guardare la natura, persino in uno schermo del computer o in una fotografia, ci fa stare bene in tutti i sensi. Rispetto a quanto avviene con i paesaggi urbani, «l'interazione con l'ambiente naturale innesca nei nostri corpi processi fisiologici e psicologici che portano a ridurre i livelli di ansia, a velocizzare il recupero degli eventi stressanti e a migliorare il funzionamento cognitivo», precisa Willis nel documentatissimo volume.

Ma quali sono questi meccanismi? Che cosa succede davvero «nei nostri cervelli, nei nostri ormoni e nel nostro sistema immunitario, respiratorio e cardiovascolare quando interagiamo con le piante, e quali sensi sono attivati per scatenare queste reazioni»? E ancora, come possiamo usare questa conoscenza per cambiare il modo in cui integriamo la natura nella nostra quotidianità e nelle politiche pubbliche?

Alcune risposte arrivano dalla storia (da Platone ad Aristotele, dai paesaggi creati da Capability Brown allo Shinrin-yoku, il bagno di foresta giapponese, e molto altro) ma la maggior parte proviene dalle tante ricerche scientifiche internazionali che l'autrice illustra con il rigore

della scienziata e la passione di chi ha fatto dell'osservazione della natura una forma di conoscenza e di cura. Ad emergere con forza dalla lettura del suo libro è la sorprendente semplicità con cui, partendo proprio dai fiori e dagli alberi, potremmo trasformare le nostre scuole – particolarmente nel contesto italiano –, le nostre case e le nostre città in luoghi più sani e sostenibili. Le nostre comunità diventerebbero più resilienti e serene e, non meno importante, si ridurrebbe in questo modo la spesa sanitaria.

Ecco, allora, che se il guardare le foglie arancioni degli alberi permette ai bambini di recuperare energia più in fretta ma, viceversa, provoca un'intensificazione dell'arousal emotivo dei pazienti con schizofrenia, la scelta degli alberi da piantumare dovrebbe concentrarsi (per ottenere i maggiori benefici) su specie diverse da un luogo all'altro; se annusare il fragrante aroma di una rosa fresca, o di olio di rosa, quando siamo alla guida ci fa sentire meno arrabbiati e più rilassati – lo ha concluso un recente studio inglese –, potrebbe essere una buona idea portare sempre con noi un po' di olio essenziale alla rosa.

«Annusare rose fresche, anche solo per novanta secondi, ha un impatto positivo sugli indicatori fisiologici e psicologici dello stress nei nostri corpi», continua l'accademica inglese, che evidenzia anche come il respirare l'aroma del cipresso e del ginepro contribuisca a ridurre la frequenza cardiaca e i livelli degli ormoni dello stress, favorendo al contempo un aumento delle cellule NK (Natural Killer) nel sangue, responsabili della distruzione delle cellule infettate da virus e di quelle tumorali. Assai significativa è anche l'associazione positiva tra la salute cardiovascolare e la densità degli alberi emersa da un esperimento svolto in Canada, «per cui chi viveva in zona con un maggior numero di alberi sul marciapiede mostrava una percentuale inferiore di patologie cardiometaboliche».

Grazie certamente agli anni vissuti tra quel tesoro di biodiversità che sono i Royal Botanic Gardens, Kathy Willis è oggi perfettamente consapevole che «abbiamo bisogno della natura più di quanto lei abbia bisogno di noi»: per questo suggerisce di «circondarci di essa, non solo per i benefici materiali che può offrire, ma anche per l'influsso positivo che può avere sul nostro benessere fisico e mentale», provando ad incorporare, ad esempio, anche «elementi naturali nei luoghi in cui viviamo e lavoriamo», come prevedono i principi del design biofilico. «È giunta l'ora di smettere di pensare alla natura come a un gradevole extra, in fondo alla lista delle priorità dello sviluppo infrastrutturale», è la saggia conclusione. «Dobbiamo vederla come un aspetto essenziale nel fornire salute e benessere a molteplici benefici alle persone che vivranno, lavoreranno e andranno a scuola in questi nuovi assetti cittadini».

Entro il 2050, infatti, il 70% di noi vivrà in ambienti urbani: gli amministratori e i decisori devono rendersene conto in fretta e agire. È troppo tardi per voltarsi dall'altra parte: le città devono restare luoghi sani per la nostra salute e il nostro benessere.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

orizzonti

Francesco Billari

Costruire conoscenza umana e tecnologica

Nel dibattito pubblico spesso si tende a contrapporre la scienza con l'attenzione alla dimensione umana. Il progresso dell'umanità, il fatto che viviamo molto più a lungo rispetto al passato, dipende dalle scoperte scientifiche e dalle loro applicazioni, dall'igiene pubblica ai vaccini. La rivoluzione dell'intelligenza artificiale sembra porre da un lato dati, algoritmi, e dall'altro valori, relazioni, responsabilità. Le trasformazioni che stiamo vivendo richiedono un approccio scientifico e allo stesso tempo umano. Le innovazioni digitali non agiscono nel vuoto. Influenzano il modo in cui apprendiamo, prendiamo decisioni, collaboriamo, esercitiamo il giudizio. L'IA non automatizza solo processi: interviene in compiti cognitivi complessi, affiancandosi alle capacità umane di valutare, scegliere, prevedere. Non dobbiamo commettere l'errore di

scappare o di vietare tutto. Dobbiamo formare donne e uomini che comprendano come esseri umani e tecnologie interagiscono, e lo facciano su base scientifica. Studiare come funzionano attenzione, apprendimento, decisioni, emozioni e interazioni sociali non è un esercizio eque ed efficaci, organizzazioni e tecnologie migliori. Per questo sono fondamentali le scienze cognitive: integrarle con competenze di scienze sociali, dati e IA significa rafforzare il controllo umano sui processi decisionali. L'università è uno dei pochi luoghi in cui questa integrazione può diventare strutturale. Non si tratta di affiancare discipline diverse in modo episodico, ma di costruire percorsi di formazione e ricerca in cui metodo scientifico e studio del comportamento umano si sostengano a vicenda. In un mondo che produce informazioni in quantità crescente, la competenza distintiva diventa la capacità di interpretarle, verificarle e usarle con consapevolezza. Questo approccio è rilevante in una società che cambia rapidamente, anche dal punto di vista demografico. Le carriere saranno più lunghe e meno lineari, l'apprendimento dovrà accompagnare le persone lungo tutto l'arco

co della vita. In questo contesto, la comprensione dei processi cognitivi – come si apprende, come si sbaglia, come si migliora – diventa una leva per l'inclusione, l'adattabilità e la crescita.

Nel Piano Strategico 2026-2030 dell'Università Bocconi abbiamo scelto di muoverci in questa direzione: rafforzare la ricerca scientifica, investire nello studio del comportamento umano attraverso le scienze cognitive e integrare l'IA in modo responsabile nella didattica e nella produzione di conoscenza. Non per inseguire mode, ma per formare persone capaci migliorare il mondo anche utilizzando la tecnologia.

La questione non è se scegliere tra competenze tecnologiche o attenzione all'umano. La sfida è costruire una conoscenza che tenga insieme entrambe. Se la tecnologia entra più nelle nostre decisioni quotidiane, allora comprendere come decidiamo diventa una responsabilità collettiva. Sulla complementarità tra pensiero umano, interazione sociale, tecnologia e dati si gioca infatti una parte decisiva del nostro futuro.

Rettore Università Bocconi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I podcast di Avvenire

Voci che ampliano lo sguardo



ASCOLTA ORA

Avvenire