

Gli spazi verdi in città fanno bene all'umore (The green spaces in the city do good for your mood)

May 01, 2013

La Stampa:

Parchi, giardini, e spazi verdi nelle aree urbane migliorano considerevolmente la qualità della vita delle persone che vivono in città. Lo afferma uno studio dell'università di Exeter, pubblicato sul Journal of Psychological Science.

La ricerca si è basata sui dati relativi a 5,000 famiglie e 10.000 adulti seguiti per 17 anni – fra 1991 e 2008 – nei loro trasferimenti in giro per il Regno Unito, ai quali è stato chiesto di riferire delle loro condizioni psicologiche per valutare “gli effetti degli spazi verdi”.

I ricercatori hanno rilevato che vivere circondati da alberi, prati e fiorellini produce un effetto significativamente positivo. Il dottor Mathew White e colleghi dello European Centre for the Environment and Human Health hanno in particolare sottolineato che gli intervistati riportavano meno stress mentale e un più elevato senso di soddisfazione generale quando vivevano in zone più verdi. Anche nei casi in cui hanno dovuto far fronte di esperienze “stressanti” di vita, sul lavoro, in famiglia, di salute, etc, il verde ha continuato ad esercitare i suoi effetti, alleviando i sentimenti “negativi”.

Read the whole story: [La Stampa](#)