

Riconnettersi con la natura non è un lusso: è una necessità per la nostra salute mentale

Le scuole PAESC nei Comuni di Monza e Desio

di Isabel de Maurissens, ricercatrice INDIRE e ambasciatrice del Patto europeo per il clima (EU Climate Pact)

Che il contatto con la natura faccia bene alla salute mentale, all'apprendimento, all'eco-ansia e, indirettamente, anche all'ambiente non è più solo un'intuizione: da anni numerosi studi mostrano che il verde riduce stress, ansia e sintomi depressivi, soprattutto nei bambini e nei giovani (Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich, 1993; Hartig et al., 2014), contribuisce ad attenuare sentimenti di preoccupazione e impotenza di fronte alla crisi climatica (Pihkala, 2020; Thompson et al., 2022) e offre una pausa rigenerante per la nostra attività cognitiva (Chawla, 2015; Mårtensson et al., 2014). Oggi, però, abbiamo una conferma su scala senza precedenti, che parla direttamente alle nostre città e alle nostre scuole.

Un recente studio pubblicato sul *BMJ (British Medical Journal)* ha analizzato un numero impressionante di ricoveri per disturbi mentali: 11,4 milioni in 6.842 località di sette Paesi (Australia, Brasile, Canada, Cile, Nuova Zelanda, Corea del Sud e Thailandia) nel periodo 2000–2019. Gli autori hanno messo in relazione i ricoveri con il livello di “greenness”, cioè la presenza di vegetazione nel luogo di residenza, misurata con l'NDVI (Normalized Difference Vegetation Index), un indice satellitare ampiamente utilizzato per stimare quantità e “salute” del verde.

Il risultato principale è molto chiaro: un aumento di 0,1 dell'NDVI è associato a circa il 7% in meno di ricoveri per l'insieme dei disturbi mentali (psicosi, disturbi da uso di sostanze, disturbi dell'umore, ansia, demenze, disturbi del comportamento). Gli effetti sono particolarmente marcati per i disturbi da uso di sostanze (–9%), per quelli psicotici (–7%) e per la demenza (–6%). Le associazioni sono più consistenti nelle aree urbane, proprio dove il verde è spesso scarso e distribuito in modo diseguale.

Lo studio non dice che “il parco guarisce” da solo, né può dimostrare un rapporto di causa-effetto diretto; ma suggerisce che una quota non trascurabile di ricoveri gravi potrebbe essere evitata in città più verdi, con benefici non soltanto per le persone ma anche per i sistemi sanitari e per l'economia nel suo complesso. In parallelo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che ogni residente abbia accesso a uno spazio verde di almeno 0,5–1 ettaro entro 300 metri da casa: una soglia che in molte aree urbane europee, compresa l'Italia, è ancora lontana dall'essere garantita e che, se pensiamo alle scuole, mette in luce il fatto che molti istituti non hanno alcuno spazio naturale nelle immediate vicinanze.

Se la natura è così importante per la salute mentale – e se oltre il 55% della popolazione mondiale vive oggi in aree urbane – il modo in cui progettiamo e gestiamo gli spazi educativi diventa una vera questione di giustizia educativa. Non tutte le scuole partono dalle stesse condizioni: alcune hanno cortili alberati e parchi vicini, altre solo asfalto e parcheggi. In questo senso, ragionare in termini di “diritto alla natura” e di privilegio verde per bambini e ragazzi

significa riconoscere che il verde non è un lusso estetico, ma un elemento essenziale del loro benessere e del loro sviluppo.

Secondo la Commissione europea / EACEA, nel 2024 quasi un giovane su due ha sperimentato problemi emotivi o psicosociali nei dodici mesi precedenti. Nello stesso quadro, nel 2023 circa due terzi dei giovani tra i 15 e i 24 anni dichiaravano che i recenti eventi mondiali avevano influenzato direttamente la loro salute mentale. (in nota: European Commission / EACEA, 2025, *The situation of young people in the European Union. EU Youth Report 2024*, Luxembourg, Publications Office of the European Union).

La Commissione europea a tale proposito ha stilato delle linee guida per la salute mentale a scuola. (in note: guidelines for policymakers and educators)

Con **PAESC Giovani**, INDIRE lavora proprio su questo intreccio tra misura di adattamento NBS (nature based solution) per il clima, salute, natura e partecipazione civica (*civic engagement*): sono gli studenti stessi, guidati dagli insegnanti formati, a leggere il proprio quartiere, individuare le zone più carenti di verde e proporre micro-interventi di rigenerazione basati sulla natura (Nature-Based Solutions) ai Comuni. Questo ha dunque un duplice effetto: da un lato contribuisce alla rigenerazione urbana come misura di adattamento climatico, dall'altro favorisce un riavvicinamento quotidiano alla natura.

Il 4 dicembre a Monza, due scuole i cui docenti hanno seguito la formazione PAESC con



INDIRE presenteranno alle amministrazioni locali le loro proposte di trasformazione degli spazi scolastici e di quartiere. I grandi parchi ottocenteschi lasciano il posto a soluzioni più diffuse e accessibili a tutti i cittadini - anche tenuto conto che i disturbi ora sono più mentali che polmonari - come ad esempio i pocket garden (Mansion, 2025) proposti da UNature, più che le sole "micro-foreste urbane". Tra le idee emerse ci sono anche dry garden a basso consumo d'acqua: interventi che non puntano solo a "mettere più verde", ma a creare occasioni di relazione con la natura, luoghi dove sostare, osservare e restaurare quella attenzione così tanto sollecitata nella vita quotidiana.

In una delle proposte, gli studenti hanno scelto il titolo "Rigeneriamo la scuola, coltiviamo il futuro": un messaggio semplice, ma perfettamente in linea con le evidenze scientifiche più recenti. Rigenerare gli spazi significa infatti, allo stesso tempo, rigenerare la relazione con la natura, abbassare i livelli di stress e favorire competenze chiave per il futuro, come il pensiero sistemico, l'alfabetizzazione al futuro e l'azione collettiva e politica per la sostenibilità (GreenComp).

Le nuove ricerche sul rapporto tra verde urbano e salute mentale ci dicono che il paesaggio non è uno sfondo neutro, ma una componente attiva della nostra salute mentale. Portare questo sguardo nelle scuole, con il coinvolgimento diretto degli studenti e il dialogo con i PAESC (Piano di azione per l'energia sostenibile e clima) comunali, significa trasformare il dato scientifico in pratica educativa e in decisione politica. È in questa direzione che INDIRE, con il programma PAESC Scuola e il progetto Urbanatura, continuerà a lavorare nei prossimi anni, insieme a docenti, amministrazioni e comunità locali.