Curare la terra per stare meglio

La cura di un orto, non solo di un giardino, è un'attività sempre più frequente, anche se viviamo in un'epoca tecnologicamente avanzata. Ma perché sentiamo il bisogno di tornare alle 'origini'?

Nata nei Paesi anglosassoni, l'ortoterapia è ormai diffusa in tutto il mondo. Negli anni è diventata una cura alternativa per migliorare il benessere psicofisico delle persone, la cui efficacia è stata approvata anche in ambito medico; sintetizzando al massimo si tratta di un connubio tra natura e salute, pratica che già si osservava in manoscritti e raffigurazioni antiche.

Coltivare e prendersi cura delle piante ha un grande potere su di noi, non solo sul nostro benessere fisico, ma anche con ricadute positive sulla sfera psichica. Con benefici sulla qualità della vita. Occuparsi con costanza e dedizione ad un orto aiuta a scaricare lo stress, diminuendo ansia ed irritabilità. Inoltre, consente di mettersi in sintonia con la natura, in quanto i cicli delle piante insegnano il senso del tempo e delle stagioni. Per raccogliere i prodotti dell'orto bisogna aspettare i tempi delle varie fasi di crescita, quindi coltivare aiuta ad

essere più pazienti. Infine, semina, potatura e lavorazione della terra favoriscono l'attività motoria e quindi a mantenersi in forma. Tali effetti sono ben visibili su individui sani che hanno cominciato a prendersi cura di orti e piante, tra hobby e relaxing. Ciò ha fatto sì che l'ortoterapia sia divenuta una disciplina sperimentale per riabilitare socialmente chi ha subito traumi, più o meno importanti, o chi soffre di malattie. Oltre a ciò è anche una pratica utile per aumentare l'autostima e affrontare i problemi del quotidiano in modo diverso, superare periodi di 'down' o eventuali traumi in corso.

La manutenzione di un orto, se fatta in gruppo, ha benefici per l'individuo, in quanto favorisce la socializzazione, il lavoro di squadra e il relazionarsi con l'altro, e permette alla persona di trovare un equilibrio tra le proprie esigenze e quelle del gruppo. Tutti i partecipanti svolgono un ruolo attivo in un lavoro di cui poi potranno goderne i frutti, sviluppando nel frattempo la capacità di interagire e partecipare.

L'ortoterapia, sempre più diffusa anche in Italia, si sta sviluppando come tecnica riabilitativa sperimentale, ma anche come momento ricreativo e costruttivo utilizzato nelle case di cura per anziani e per persone che soffrono del morbo di Alzheimer.
I risultati sono positivi, dovuti alla vicinanza con gli spazi

verdi e
l’attivazione dei cinque sensi che porta nei pazienti benessere e padronanza
con se stessi e con ciò che li circonda. Altri impieghi riguardano soggetti
stressati, obesi e persone affette da disturbi come sociopatia e depressione,
nei quali si assiste a un miglior contenimento degli stati ansiosi, un aumento
di autostima, una più facile eliminazione dello stress e ad un migliore
approccio alle problematiche personali e sociali.

L’uso
dell’ortoterapia chiama in causa i cinque sensi, tatto, vista, udito, sapore e
odore, un input naturale umano che porta a sensazioni di benessere fisico e di
calma a contatto con la natura.

L’orto,
soprattutto nelle periferie cittadine o in zone poco urbanizzate, diventa anche
‘sociale’: è un fenomeno che si sta diffondendo sempre più e risulta essere un incentivo
per quei cittadini che non hanno lavoro, sono soli o stanno facendo un processo
riabilitativo nella società. A Roma sono molte le realtà nelle quali le
periferie e i quartieri hanno messo a disposizione aree verdi per incentivare
il processo di sensibilizzazione alla cura dell’ambiente e, per i più piccoli,
al consumo abituale di ortaggi e frutta.