

Le piante non sono solo cibo, energia e aria pulita Agiscono sulla psiche e ci regalano la felicità

di Stefano Mancuso



Sono gli abitanti che con i loro comportamenti modellano le città. Se è vero, infatti, che la qualità degli spazi pubblici influenza la vita degli abitanti di una città, è anche vero che la qualità di quegli stessi spazi dipende dal grado di cultura e

civiltà di una comunità. Una comunità che destina porzioni significative del territorio della propria città alle piante è una comunità colta e civile: significare con le piante, infatti, è lo strumento più efficace che si possa immaginare per il miglioramento della qualità ambientale e sociale. Nessun dubbio a riguardo. Prendiamo il problema dell'inquinamento atmosferico che affligge in pratica qualsiasi comunità urbana. Le piante svolgono un ruolo inostituibile nel miglioramento della qualità del clima e dell'atmosfera in città filtrando e purificando l'aria dalle polveri e dagli inquinanti. Inoltre, concorrono a ridurre il consumo energetico, svolgono un ruolo fondamentale nella regolazione delle acque e nell'aumentare la permeabilità dei suoli, permettono un significativo risparmio energetico. Insomma, una messe di benefici innumerevoli di cui è difficile non tener conto. Rimane il fatto che ciò che è più importante, come spesso accade, non è facilmente misurabile. Così non è misurabile la quantità di gioia, di serenità, di affievolimento, di socialità, che le piante ci regalano.

Il rapporto fra uomini e piante è un tema impegnativo che riguarda una relazione la cui vera natura sfugge alla gran parte di noi, nonostante la sua natura sia così semplice da poterla descrivere con una sola parola: dipendenza. La vita animale dipende da quella vegetale. Senza le piante l'intera vita animale sarebbe impossibile. Le piante, secondo la mirabile definizione di Kilmest Timiryazev, botanico russo dell'Inizio del Novecento, sono l'anello che lega il Sole alla Terra. Grazie alla fotosintesi, i vegetali riescono nell'apparentemente miracoloso risultato di trasformare l'energia luminosa del sole, nell'energia chimica zuccheri che permette agli animali di vivere e moltiplicarsi. È la fotosintesi il vero motore della vita: acqua, luce e anidride carbonica per produrre zuccheri e ossigeno. Non c'è nulla di più importante.

Nel discutiamo delle piante in tutto. Ovviamente, è nostro compito che le piante rappresentino la base della catena alimentare e che l'ossigeno che respiriamo provenga da loro. Spesso, però, ci sfugge che l'ossigeno cosiddetto fossile (il petrolio e il carbone) riguarda fossili di piante, e che la maggior parte dei principi attivi medicinali, delle fibre tessili, dei materiali da costruzione (il legno), sia di origine vegetale.

E se tutto questo non bastasse ancora, aggiungete anche che le piante sono la nostra casa. Letteralmente. L'uomo si è

co-evoluto con le piante e ha sempre vissuto in ambienti nei quali le piante rappresentavano in pratica l'intero ecosistema. In termini evolutivisti la rottura di questo legame storico è recentissima.

Passiamo il nostro tempo davanti allo schermo di un computer da pochi decenni e dentro stanze illuminate dalla luce elettrica da tre/quattro generazioni, ma prima siamo stati agricoltori per circa 500 generazioni e per qualcosa come 20.000 generazioni, cacciatori-raccoglitori intimamente connessi al mondo naturale e, quindi, alle piante che ne rappresentavano la sua quasi totalità. 20.000 generazioni umane non possono vivere: sul nostro essere umano hanno molta maggiore influenza quelle 20.000 generazioni vissute fra le piante che le 500 trascorse dall'inizio dell'agricoltura e della civiltà.

L'abbandonamento dalla nostra casa naturale non è stato indolore. Molte delle sindromi contemporanee dipendono direttamente da questo distacco. Lo dimostrano i ormai sterminati numeri di articoli scientifici riguardanti gli inaspettati effetti della presenza di piante sul nostro benessere. Nel 1984, Roger Ulrich, un ricercatore dell'università del Delaware, studiando i registri di degenza dei pazienti operati di colecistectomia di un ospedale suburbano della Pennsylvania, scoprì che i pazienti assegnati a stanze con finestre affacciate sul verde

avevano soggiorni ospedalieri postoperatori più brevi, ricevano meno commenti negativi nelle note degli infermieri e consumavano meno analgesici dei pazienti ospitati in stanze identiche ma con finestre rivolte verso altri edifici. La sola vista di un ambiente naturale era sufficiente ad accorciare significativamente la degenza postoperatoria. I risultati pubblicati sulla rivista *Science*

coltito semplice ed evocativo di *Flowithrough a window may influence recovery from surgery*, ispirarono un'intensa attività di ricerca su argomenti relativi agli effetti della piante sul benessere dell'uomo. Oggi sappiamo che, a parità di ogni altro parametro, la presenza di piante abbrevia le degenze postoperatorie, migliora la sopportazione del dolore, modera la prescrizione analgesica, abbassa i livelli di stress, riduce il numero di disturbi nervosi e di suicidi, diminuisce i ricatti contro la persona, migliora l'umore, incrementa la concentrazione in tutti ed in particolare nei bambini e nei ragazzi che soffrono di ridotte capacità d'attenzione, e permettono continuare a lungo. In poche parole, la nostra relazione con le piante non è esaurisce affatto nella semplice dipendenza alimentare o energetica, come che la si voglia definire, ma è molto più profonda ed implica una forte azione delle piante sulla nostra psiche. Quelle 20.000 generazioni che ci hanno preceduto e per le quali una foresta era la casa, continuano prepotentemente a vivere dentro di noi. Se anche noi abbiamo abbandonato la natura, la natura non ci ha abbandonato.

Solo da 3-4 generazioni viviamo in stanze illuminate dalla luce elettrica, per 500 siamo stati agricoltori e per 20 mila raccoglitori