

Quanto bene fanno alberi e corsi d'acqua sull'Alzheimer

Vivere vicino ad aree verdi o fluviali si associa a un minor rischio di ospedalizzazione per chi soffre di patologie neurodegenerative

04 GENNAIO 2022

Più che polmoni verdi, sono veri e propri alleati di salute. L'idea che la natura faccia bene alla vista e alla salute è ormai abbastanza accettata dagli scienziati. C'è persino chi si è già spinto a prescrivere passeggiate e "immersioni" nella natura come terapia. Ma c'è soprattutto una ricca flotta di studi che cerca di capire come parchi, alberi e corsi d'acqua influenzino il rischio di sviluppare malattie, nel tentativo magari di migliorare la salute agendo sull'ambiente e sugli stili di vita. Fa parte di questo filone uno studio, da poco pubblicato su [Jama Network Open](#), che suggerisce come la vicinanza ad ambienti naturali possa avere un effetto positivo sui malati di Alzheimer.

Hotspot di natura, hotspot di benessere

L'idea di indagare l'associazione tra l'indice di vegetazione (quello che viene chiamato dagli anglofoni *greenness* o, in gergo tecnico, il *Normalized Difference Vegetation Index* - NDVI, che indica la copertura vegetale rilevata da satellite), la presenza di spazi verdi e blu (comprendendo anche i corsi d'acqua o la vicinanza a mare e laghi) e rischio di malattie prende spunto da alcune osservazioni. Passare del tempo all'aperto può infatti aiutare a ridurre lo stress, favorire la socializzazione, l'attività fisica, ridurre l'esposizione agli inquinanti e il rischio di depressione, promuovendo più o meno direttamente tutta una serie di comportamenti associati a benefici di salute, ricordano gli autori. Ma c'è di più: alcune ricerche hanno già osservato un effetto protettivo degli ambienti naturali contro il rischio di ictus e declino cognitivo per esempio, e gli esperti si sono chiesti stavolta se i benefici si estendessero anche al rischio di malattie neurodegenerative.

Più verde, meno ricoveri per Alzheimer

Per capirlo, il team di Jochem O. Klompmaker della Harvard T. H. Chan School of Public Health di Boston ha analizzato i dati di oltre 60 milioni di americani, registrando i ricoveri associati ad Alzheimer e altre demenze (quelli in cui la diagnosi veniva riportata in cartella al momento della dimissione, sia come diagnosi primaria che secondaria). In parallelo i ricercatori hanno utilizzato i dati dei codici postali di residenza dei partecipanti e quelli provenienti da satelliti e di registri nazionali per stimare il livello di esposizione a zone verdi, parchi e aree

blu (per presenza di acqua). Combinando le due raccolte di dati i ricercatori hanno osservato che vivere in aree con un maggior indice di vegetazione si associa a un minor rischio di ricovero per Alzheimer e demenze. Anche tenendo in conto il ruolo degli inquinanti, le associazioni si mantenevano, sebbene attenuate.

Interventi ambientali per ridurre il rischio di malattie

Lo studio - precisano gli autori - non riguarda l'insorgenza delle malattie in funzione dell'esposizione ad aree naturali, quanto piuttosto il rischio di ricovero per le stesse. Vale a dire: l'effetto protettivo, per ora, sembra riguardare i peggioramenti di demenze e Parkinson più che il loro sviluppo. Tra i limiti dello studio vi è la possibilità che un più alto indice di vegetazione si traduca in una vita più attiva fisicamente, che di per sé può influire sul rischio di malattie neurodegenerative. Ciò non toglie però che sarebbe utile immaginare interventi ambientali, tanto più considerando l'invecchiamento della popolazione, concludono gli esperti.