



PAOLA EMILIA CICERONE

La ricerca realizzata al Max Planck Institute di Francoforte rivela l'impatto della natura sulla psiche e sull'organismo. Gli studiosi: scenari montani o marini hanno un effetto ancora più intenso di quello provocato dalle opere d'arte

Un paesaggio ci trasforma il cervello così nasce l'esperienza estetica

Che stare in mezzo alla natura faccia bene alla salute lo sappiamo e ora stiamo cominciando a capire che cosa succede davvero nel cervello quando siamo di fronte alle bellezze naturali. Una ricerca al Max Planck Institute di Francoforte, pubblicata sulla rivista «Frontiers in Human Neuroscience», spiega il raffinato passaggio dalla visione di un'immagine piacevole alla percezione del suo impatto estetico.

I ricercatori - come raccontiamo anche nell'Hub «Salute» - hanno analizzato con la risonanza magnetica funzionale le reazioni di un gruppo di volontari a brevi filmati che mostravano scene di paesaggio attraenti, senza altre presenze umane o animali. «Siamo rimasti sorpresi, osservando che non si registravano reazioni solo nelle aree cerebrali relative al sistema della ricompensa, vale a dire quelle che ci fanno provare piacere quando osserviamo qualcosa di bello o viviamo un'esperienza piacevole, ma anche in alcune aree collegate alla visione», spiega Aise Ilkay Isik, una delle autrici dello studio. Come se i nostri occhi fossero programmati per ammirare la bellezza.

«Un risultato importante», osserva Antonio Cerasa, neuroscienziato dell'Istituto per la Ricerca e l'Innovazione Biomedica Irib-Cnr, «perché ci aiuta a liberarci dell'idea che queste esperienze siano concentrate in una singola area del cervello e a comprenderne la complessità». Contrariamente a quanto spesso avviene, i ricercatori non hanno usato foto ma video, un'esperienza, quindi, più simile alle situazioni reali in cui osserviamo la natura. «Lo studio ci aiuta a capire che un'esperienza estetica è legata al cambiamento, all'incertezza e alla sorpresa: ecco perché le immagini in movimento sono così importanti - sottolinea Cerasa -. La meraviglia e la novità sono fondamentali per un'esper-

ienza estetica: se vedo ogni giorno il Colosseo, come Jep Gambardella ne «La grande bellezza», finisco per non notarlo». E lo stesso vale per i paesaggi, ma anche per altre esperienze come la musica.

L'esperienza estetica attiva diverse aree del cervello, tra cui quelle collegate alla visione, ma anche aree coinvolte nei processi di memorizzazione, come il paraippocampo. «Una conferma fisiologica del fatto che la novità è un elemento importante - aggiunge Cerasa -. Ma attenzione: parliamo di estetica, os-

sia della reazione a ciò che vediamo, non di bellezza, che è un concetto matematico legato alla proporzione delle forme».

Oltre a comprendere come il cervello reagisca alle bellezze naturali, è importante capire in che modo le interazioni con l'ambiente possano farci stare bene. «Sappiamo - spiega lo studio - che la natura e il piacere estetico che ne traiamo sono preziosi per la salute». E vari studi mostrano che la reazione a uno scenario naturale è più spontanea e meno con-

flittuale rispetto a quella di fronte a un'opera d'arte, un elemento che potrebbe contribuire a spiegarne gli effetti salutari.

Le conferme sono numerose. Una, significativa, è pubblicata su «Environmental Research». Analizzando gli studi sul tema, mostra i vantaggi di un contatto più stretto con la natura: dalla diminuzione dello stress all'abbassamento della pressione sanguigna e di vari parametri metabolici. La conseguenza è una generale riduzione di varie patologie, soprattutto,

ma non solo, cardiovascolari e di conseguenza della mortalità. «E non ci sono solo i vantaggi legati alla contemplazione della natura - dice Cerasa -. Sappiamo, per esempio, che l'ortoterapia, il lavoro in un orto o giardino, è particolarmente benefico soprattutto per chi soffre di dipendenze che compromettono i sistemi di ricompensa e ha bisogno recuperare la capacità di godere del piacere che nasce dal contatto con la natura, ma anche dal modelarla e trasformarla». —

"Salute"

Il portale web che racconta la medicina

GABRIELE BECCARIA

Distratti oppure ossessionati. La cura di noi stessi è stata altalenante, spinta in una direzione o nell'altra da un lockdown mal sopportato. Ma nella calma apparente delle nostre case abbiamo avuto la possibilità di riscoprire l'importanza di un corretto equilibrio tra corpo e mente e in questi mesi l'Hub «Salute» è stato per molti un partner attento, generoso di informazioni e consigli. Il portale che trovate sulle homepage de «La Stampa», «Repubblica», «Secolo XIX» e dei quotidiani locali del gruppo Gedi è diventato una grande comunità - virtuale e non solo - in cui lettori e lettrici esplorano i vasti territori della medicina del XXI secolo. Navigando nelle diverse sezioni, tra news sempre aggiornate e approfondimenti tematici, video e podcast, inchieste sulla ricerca e guide pratiche, ora dopo ora, giorno dopo giorno, gli amici e le amiche di «Salute» stanno aumentando e costruendo un dialogo con la redazione e con gli specialisti che collaborano alla preparazione dei servizi. Non è un caso che il portale - e il mensile cartaceo - sia stato battezzato «Salute»: il termine contiene un messaggio preciso. Raccontare la medicina in modo utile e comprensibile, liberandoci da inutili toni ansiogeni o trionfalistici. Buona navigazione! —



Tempesta tra i neuroni

Il contatto con gli spettacoli della natura provoca una cascata di reazioni nelle aree del cervello deputate al sistema della ricompensa e in altre zone legate alla visione: è la dimostrazione che siamo programmati per la bellezza

Toccasana per pressione e metabolismo

Contemplare la natura aiuta la salute: dalla diminuzione dello stress all'abbassamento della pressione sanguigna e di vari parametri metabolici. Si registra anche un miglioramento di varie patologie cardiovascolari