

# La natura che cura: i benefici di camminare nel verde

- **Riduzione dello stress:** la natura ha dimostrato di avere un effetto calmante sulla mente e sul corpo. Camminare riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e aiuta a favorire una sensazione di rilassamento.
- **Miglioramento dell'umore:** la camminata può innalzare il morale e alleviare i sintomi di ansia e depressione. È dimostrato infatti che l'ambiente naturale e l'esercizio fisico leggero stimolano la produzione di endorfine, sostanze chimiche del cervello che inducono una sensazione di felicità e benessere.
- **Aumento della concentrazione:** essere immersi nella natura e lontani da schermi e distrazioni aiuta a praticare la *mindfulness* e può migliorare la concentrazione e la capacità di attenzione.
- **Riduzione della pressione sanguigna:** la camminata è stata associata a una diminuzione della pressione sanguigna, che può aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.
- **Rafforzamento del sistema immunitario:** l'alta percentuale di terpeni prodotti dalle piante presenti nell'aria aiuta a stimolare il sistema immunitario
- **Miglioramento del sonno:** l'attività fisica leggera e il contatto con la natura possono favorire un sonno più profondo e riposante, grazie alla produzione di morfine endogene.
- **Aumento della creatività:** la natura ha dimostrato di stimolare la creatività e la riflessione, aiutando a sbloccare la mente e a trovare soluzioni innovative ai problemi.
- **Benefici per il sistema respiratorio:** l'aria fresca può favorire una migliore funzione respiratoria e aiutare le persone che soffrono di problemi respiratori.
- **Connessione con la natura:** camminare offre l'opportunità di sperimentare una connessione più profonda con l'ambiente naturale, il che può portare a una maggiore consapevolezza delle problematiche ambientali.
- **Maggiore livello di attività fisica:** la camminata è un'attività leggera ma efficace per mantenere uno stile di vita attivo, favorendo il movimento e l'esercizio fisico. Ancora meglio se viene effettuata su **sentieri naturali permeabili e integrati nel paesaggio.**

In un'epoca in cui siamo costantemente connessi e sovraccarichi di **stimoli digitali**, ritrovare un equilibrio con la natura è più importante che mai. Camminare offre una preziosa opportunità per **rallentare, riconnettersi con se stessi e scoprire i molteplici benefici che la natura ha da offrire.**

Del resto, come scrisse il naturalista John Muir:

**“IN OGNI PASSEGGIATA NELLA NATURA SI RICEVE MOLTO PIÙ DI QUANTO SI ABBA BISOGNO”**