

Share via:

Specialisti appartenenti alle più svariate culture concordano nell'affermare che la speranza di qualsiasi anziano è di invecchiare a casa propria (nella letteratura pertinente le espressioni usate al riguardo sono in place e at home). Questo presupposto sembra essere un elemento di rilievo in quella strategia che ha come fine il cosiddetto "invecchiamento di successo" (successful aging), consistente in una serie di interventi preventivi mirati a contrastare (o perlomeno ritardare) l'inesorabile declino delle funzioni fisiche e mentali, che comprendono non solo le facoltà intellettuali e cognitive, ma anche gli stati emotivi. Infatti, l'opportunità di poter invecchiare in quella che è stata la casa primaria, la dimora "di una vita", è una condizione fondamentale al fine di soddisfare l'attaccamento emotivo che ogni essere umano, e in particolare l'anziano, ha nei confronti delle proprie cose, dei suoi legami affettivi, dei vicini e, più in generale, della comunità in cui è vissuto. L'insieme di questi aspetti gli consentirebbe di continuare a sentirsi parte di un sistema più ampio, all'interno del quale riuscirebbe a mantenersi attivo, coltivando relazioni e partecipando alla vita sociale (ref. 1).

Alle difficoltà che questa situazione può comportare per figli e congiunti, si aggiunge un'ulteriore complicazione, e cioè che, nella realtà, non tutte le case rappresentano un ambiente ottimale – al tempo stesso, salutare, empatico e piacevole – per l'anziano, il quale, prima del fine vita, ha forti probabilità di andare incontro a un percorso che, dall'autosufficienza, lo condurrà all'interdipendenza (per esempio, dall'ascensore) alla dipendenza

fino alla gestione della sua condizione critica affidata a figure professionali che non rientrano nella sua cerchia familiare (ref. 2).

PER UNA SENESCENZA DI SUCCESSO

Posto che case di riposo e residenze sanitarie assistenziali (RSA) sono ritenute ambienti nei quali frequentemente aumentano le infezioni batteriche e virali (come purtroppo conferma anche la recente pandemia) (ref. 3), mentre invecchiare a casa propria riduce il rischio di ammalarsi, con effetti positivi sulla salute e minori costi per la famiglia e la società, va comunque riconosciuto che non sempre le case sono spazi dotati di illuminazione solare, ventilazione naturale, controllo della temperatura e dell'umidità ecc. Sono queste le caratteristiche che fanno dell'abitazione un luogo pulito e confortevole, dove sia possibile muoversi agevolmente, svolgere le quotidiane abituali attività, cucinare, riposare senza rumori soverchi, stare rilassati circondati da colori luminosi e materiali naturali e godere della propria privacy.

A tal fine è nata la progettazione biofilica, cioè un'architettura improntata a quello che, negli anni Ottanta, il sociobiologo Edward O. Wilson aveva definito come un atteggiamento, una naturale inclinazione, propensione e predisposizione degli umani verso la natura e, in generale, nei confronti di tutte le espressioni della vita (ref. 4). Il design biofilico si propone quindi di realizzare edifici che consentano una proficua interazione tra l'uomo e l'ambiente naturale, con effetti rivitalizzanti e ristoratori (restorative) sul corpo e sulla psiche, che si concretizzano nel miglioramento della qualità della vita e nel benessere dell'anziano, con un impatto favorevole perfino sui processi di cura e guarigione. Le costruzioni ispirate alla biofilia dovranno consentire il contatto con la natura attraverso sia l'esperienza diretta (sensoriale) di luce, aria, acqua, vegetazione, animali ecc., sia in modalità indirette, che evocano la natura per mezzo di colori, suoni, materiali, immagini ecc. Ma dovranno altresì tener conto dei due fondamentali presupposti che la teoria della biofilia implicava, e cioè che gli esseri viventi prediligono luoghi che assicurino rifugio, cioè protezione, senza però impedire la visuale, cioè la prospettiva (prospect) dei dintorni (ref. 5).

I PRESUPPOSTI DI UN'ARCHITETTURA BIOFILICA

Per favorire il rapporto diretto con la natura il design biofilico prevede la creazione di un giardino (o di un orto) nei pressi della casa, guarnito di aiuole, piante e alberi da frutta, circondato da pareti e coperture di rampicanti. Le attività che l'anziano è indotto a svolgere all'aperto, coltivando fiori e ortaggi, permettono inoltre il ricambio dell'aria all'interno della casa, e dispensano benefici effetti psicologici, ai quali si aggiungono gli esiti della luce solare. Profumi, aromi e colori di fiori e piante, canti degli uccelli attirati dal verde e suoni naturali (di acque, foliage, vento), la stessa attività aptica del giardinaggio e dell'orticoltura e soprattutto l'esercizio fisico all'aperto influiscono positivamente sulla sensorialità e sulla salute fino a diminuire il livello di glucosio nel sangue e a rendere meno penosa la percezione del dolore che affligge l'anziano colpito da artrite e da altre patologie muscolo-scheletriche. Completano il quadro balconi e ampie finestre che, pur consentendo un'adeguata ombreggiatura, assicurano un'ampia visuale sul panorama dei dintorni, offrendo altresì quel senso di protezione di cui (non solo) l'anziano necessita (ref. 6).

Tra gli accorgimenti a sostegno del contatto indiretto con la natura vi è l'impiego di forme "biomorfe", di palette di colori naturali (il verde, il blu, il giallo e il bianco) e di materiali altrettanto naturali (il legno, la pietra, l'argilla, il cuoio) utilizzati anche per l'arredamento interno e le finiture, e raccomandati perché durevoli, facili da pulire, privi di tossicità, ma soprattutto perché appropriati al fine di rendere la casa più accogliente e calda (ref. 7). Riproducendo atmosfere e scenari naturali anche per mezzo di video e schermi che proiettano immagini virtuali di cieli, tramonti, paesaggi ecc., gli scenari biofilici, da un lato, aiutano l'anziano a far diminuire stress e pressione arteriosa, dall'altro lato a mantenere elevate prestazioni cognitive, incoraggiandone la creatività, gli interessi personali e migliorandone l'umore.

ANZIANI E AMBIENTE NATURALE

Verso la metà degli anni Ottanta, esaminando pazienti chirurgici nel post-operatorio, lo psicologo ambientale Roger Ulrich aveva scoperto che complicazioni, tempistica di degenza, necessità di antidolorifici toccavano in misura minore i pazienti a cui era stata offerta la possibilità di permanere in una stanza dotata di finestre rispetto a coloro che si dovevano accontentare di pareti vuote. L'esperienza estetica del paesaggio mostrava così di avere un'importante ricaduta anche sui costi di ricovero (ref. 8). L'esposizione visiva alla natura non solo ridurrebbe stress, ansia, depressione, ma allevierebbe persino la percezione del dolore, un esito che si spiega alla luce

di ben due teorie: del gate control degli impulsi dolorosi e della “distrazione”. “Chiudendo il cancello” della trasmissione degli impulsi del dolore, la visione della natura potrebbe impedirne l’accesso al cervello; distraendo il paziente e indirizzando in modo intenso la sua attenzione sullo scenario esterno, lo renderebbe meno conscio della sensazione dolorosa. Effetti altrettanto positivi (su sonno, itterizia, metabolismo della vitamina D, regolazione del ritmo circadiano) sono ricondotti all’esposizione alla luce solare. La progettazione biofilica, quindi, non dovrebbe limitarsi alle case, ma è raccomandata anche nella costruzione delle strutture ospedaliere (ref. 9). Il neurologo Oliver Sacks commentava di aver rilevato, in 40 anni di pratica, il “potere ristorativo” di natura e giardini in molti casi superiore a quello delle terapie farmacologiche (ref. 10), e lo stesso ospedale del Bronx in cui egli seguiva i parkinsoniani post-encefalitici – sebbene avesse dovuto ridimensionare il parco di cui era dotato al momento della sua costruzione negli anni ’20 – aveva però mantenuto un patio con piante in vaso “cruciali” per i pazienti. Persino i ciechi potevano toccarle e assaporarne il profumo.

NATURA E TERAPIE

REFERENZE

EDIZIONE SPONSORIZZATA DA

•
•
•
•
•
•
•
•
•

-
-
-
-
-

Go to article: In copertinaGo to article: EditorialeGo to article: In ricordo di...Go to article: ArticoliGo to article: INDENAGo to article: Composti alpha-dicarbonilici: quale è il loro ruolo nell'insorgenza delle malattie cGo to article: Gli integratori, alleati del benessere psicofisico degli italiani, risorsa per IGo to article: Benessere mentale e cognitivo e

supplementazione Go to article: BregaglioGo to article: La biofilia è una risorsa per l'anziano? Go to article: LCM NutraceuticalGo to article: Caro zafferanoGo to article: SACCO SYSTEMGo to article: RUBRICA: RegulationGo to article: NUTRACEUTICAGo to article: Coffee breakGo to article: The NUTRA DIRECTORYGo to article: La nutraceutica a supporto delle terapie farmacologiche: acidi grassi omega-3 neGo to article: INTERVISTA: Maria DagliaGo to article: LEHVOSS NutritionGo to article: Perché l'alimentazione migliora la fertilitàGo to article: EPO SrlGo to article: Automazione di un impianto di estrazione di materie prime vegetali in ottica 4.0Go to article: La salute dell'intestino e il consumatore: rendere semplice...Go to article: Master in PackagingGo to article: News dalla scienzaGo to article: News dalle aziendeGo to article: Schede ingredientiGo to article: Scheda ingrediente: RESVERATROL EXTRACTGo to article: Scheda ingrediente: LIPINOVA®Go to article: Scheda ingrediente: MeliBrainTech-PCGo to article: Scheda ingrediente: SOLANRED®Go to article: Il nostro team