

ANSA.it

## Salute&amp;Benessere

NEWS

SPECIALI ED EVENTI

VIDEO

PROFESSIONAL

SALUTE BAMBINI

65+

[Sanità](#) | [Medicina](#) | [Associazioni](#) | [Alimentazione](#) | [Estetica](#) | [Stili di vita](#) | [Terme e Spa](#) | [Si può vincere](#)[ANSA](#) > [Salute e Benessere](#) > [Medicina](#) > Mezz'ora a settimana di 'natura' contro la depressione e la pressione alta

## Mezz'ora a settimana di 'natura' contro la depressione e la pressione alta

**Servirebbe 'prescrizione' medica, studio ne calcola i benefici**

24 giugno, 15:20

G+ 1

Tweet

Consiglia

131

[Indietro](#) [Stampa](#) [Invia](#) [Scrivi alla redazione](#) [Suggerisci\(\)](#)[A](#) [A](#) [A](#)

1 di 5

*Parchi - Villa della Pergola*

Basta mezz'ora alla settimana di 'natura', anche una semplice passeggiata in un parco pubblico, per abbassare il rischio di depressione e persino di pressione alta. Lo afferma uno studio dell'università australiana del Queensland pubblicato dalla rivista Scientific Reports, secondo cui i risultati suggeriscono che alla popolazione generale andrebbe prescritta una 'dose minima' di tempo da passare nel verde.

La ricerca si basa sull'osservazione di oltre 1500 persone residenti a Brisbane, e sull'analisi delle loro cartelle cliniche per verificare lo stato di salute. "Se tutti visitassero il parco più vicino per mezz'ora alla settimana - spiega Danielle Shanahan, uno degli autori - ci sarebbe un calo del 7% dei casi di depressione e del 9% di quelli di ipertensione. Dati i costi per la società della depressione da sola, i risparmi per i budget sanitari pubblici sarebbero immensi".

Nonostante i benefici, sostiene lo studio, il 40% dei residenti di Brisbane non ha mai visitato un parco cittadino.

"C'è bisogno di maggior supporto e incoraggiamento - conclude lo studio - per fare attività in spazi naturali".