

# VERDE E API SU SALUTE E BENESSERE

**Numerosi studi, cui si fa riferimento nell'articolo, evidenziano che un maggiore accesso agli spazi verdi tende a dare un miglioramento della salute ai gruppi svantaggiati rispetto a quelli più privilegiati. Se si potesse aumentare il verde tra le popolazioni vulnerabili, si potrebbe in un certo modo iniziare a affrontare le disuguaglianze sanitarie. Imperativo proteggere, dunque, biodiversità e api e inevitabilmente sua maestà l'ape che...**

**U**biologo statunitense Edward Wilson (*figura 1*), oltre ad aver definito il concetto di *biodiversità*, sviluppò l'ipotesi della *biofilia* per cui il contatto con la natura è un grande e fondamentale bisogno umano, radicato nelle esperienze evolutive. La vita urbana, invece, circondata da ambienti artificiali e priva di contatto diretto con la natura selvaggia, sarebbe poco compatibile con la natura umana.

Basandoci su questa nozione e sui tanti studi scientifici sugli effetti benefici della natura sulla salute, è da tutti riconosciuta l'integrazione di spazi verdi nell'ambiente urbano come un necessario approccio al miglioramento della salute pubblica.

## Parla l'Organizzazione Mondiale della Sanità

D'altra parte l'Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS, in una pubblicazione (WHO, 2016), fornita di solidi riferimenti scientifici, afferma che la vita in città è associata a stress cronico, attività fisica insufficiente ed esposizione a pericoli ambientali antropogenici.

Gli spazi verdi urbani, come parchi, campi da gioco e verde residenziale, possono promuovere la salute mentale e fisica e ridurre la morbilità e la mortalità nei residenti urbani offrendo rilassamento psicologico e sollievo dallo stress, stimolando la coesione sociale, supportando l'attività fisica e riducendo l'esposizione a inquinanti atmosferici, rumore e calore eccessivo (*figura 2*).

I benefici sulla salute derivati dalla frequentazione di spazi verdi indicati dalla OMS sono elencati in Tabella 1. A supporto di quanto afferma la OMS, in un esperimento condotto nel 2024, che ha avuto quasi 100 partecipanti, i ricercatori hanno scoperto che una passeggiata di 40 minuti nella natura ha migliorato la capacità delle persone di coordinare funzioni cognitive di livello superiore, come la risolu-



*Figura 1* Edward Wilson durante l'inaugurazione del centro "E.O. Wilson Biophilia" in Florida (foto da Wikimedia Commons)



Figura 2 Traffico in via Torrecchia, Roma, dopo una nevicata a febbraio 2010 (foto Gatto Nero in Wikimedia Commons)

Tabella 1

### BENEFICI SULLA SALUTE DAGLI SPAZI VERDI (Fonte OMS 2016)

- Miglioramento del rilassamento e del recupero
- Miglioramento del capitale sociale
- Miglioramento del funzionamento del sistema immunitario
- Miglioramento dell'attività fisica, miglioramento della forma fisica e riduzione dell'obesità
- Attenuazione del rumore antropogenico e produzione di suoni naturali
- Ridotta esposizione all'inquinamento atmosferico
- Riduzione dell'effetto isola di calore urbano
- Miglioramento del comportamento pro-ambientale
- Esposizione ottimizzata alla luce solare e miglioramento del sonno
- Miglioramento della salute mentale e delle funzioni cognitive
- Ridotta morbilità cardiovascolare
- Ridotta prevalenza del diabete di tipo 2
- Migliori esiti della gravidanza
- Mortalità ridotta

zione dei problemi, in modo più marcato rispetto a una camminata di 40 minuti in ambiente urbano.

### Verde e salute

L'urbanizzazione, unita ai cambiamenti nello stile di vita, priva le persone dell'opportunità di interagire con la natura. L'estinzione dell'esperienza del contatto con la natura solleva dubbi sul fatto che i residenti urbani contemporanei o futuri possano mantenere la stessa profonda connessione psicologica con la natura vissuta dai loro antenati. Queste ipotesi hanno stimolato indagini di ogni tipo, in particolare psicologiche e di architettura del paesaggio.

Una ricerca recente (Gong, 2024) ha indagato l'effetto moderatore della connessione con la natura (CN) sui benefici a breve termine dell'esposizione a uno spazio grigio urbano o a due tipi di spazi verdi urbani dotati di elevata biodiversità. Il termine connessione con la natura (CN) coniato da Capaldi *et al.* (2014) indica uno stato psicologico olistico di cura e amore per la natura che crea un senso di identità e interdipendenza con essa e che evidenzia l'espressione delle tendenze biofile umane. Tuttavia, vi sono differenze individuali specifiche in relazione al rapporto soggettivo con un determinato am-

biente, sia naturale sia urbano. L'individuo può provare un senso di appartenenza ad esso ma può anche comportarsi in modo indipendente e distante.

Il livello di CN misura se le tendenze biofile sono in essere oppure sopresse.

Riassumendo, i risultati dello studio suggeriscono che:

- Gli spazi verdi sono migliori degli spazi grigi urbani per aiutare le persone con CN elevato a riprendersi dalle fatiche delle attività quotidiane.
- La biodiversità innesca una migliore esperienza eudaimonica<sup>(1)</sup> negli individui con CN elevato.
- Gli individui con basso CN sono meno sensibili alla disparità degli ambienti.
- Gli individui con basso CN potrebbero essere più adatti allo spazio grigio.

L'aumento delle malattie mentali sta superando la capacità di fornire ai pazienti cure primarie. Allo stesso tempo è in aumento la perdita di biodiversità che limita l'opportunità per le persone di interagire con la natura. In uno studio recente Buxton *et al.* (2024) hanno messo in relazione alcune statistiche sanitarie disponibili in Canada con dati sulla biodiversità, per esplorare l'interazione tra salute mentale e diversità di specie.

Sono state impiegate autovalutazioni sulla salute mentale e sullo stress di circa 65.000 canadesi adulti. Le risposte sono state poi confrontate con la diversità delle specie di uccelli<sup>(2)</sup> e di alberi nelle rispettive località di residenza.

È stato tenuto conto anche di elementi che influenzano la salute mentale: fattori socio-demografici

(età, reddito e istruzione), comportamenti salutari (consumo di alcol) nonché la prossimità e quantità di spazi raggiungibili sia verdi sia blu (oceani, fiumi e laghi). Dall'analisi dei dati è emerso che la diversità delle specie di uccelli e di alberi è significativamente e positivamente correlata a una migliore salute mentale. Vivere in una zona residenziale con una maggiore diversità di uccelli rispetto alla media ha aumentato la qualità della salute mentale di circa il 7%, e vivere in una zona residenziale con maggiore ricchezza di specie arboree, rispetto alla media, ha elevato la qualità salute mentale di circa il 5%. Questi risultati potrebbero essere una base di partenza per portare i pianificatori urbani a promuovere la diversità degli uccelli e

degli alberi nelle aree urbane. Inoltre, collaborando con gli ecologisti, i medici potrebbero sviluppare raccomandazioni per i pazienti con problemi di salute mentale affinché trascorrono più tempo in aree con una maggiore diversità di uccelli e alberi. Diversi studi iniziano a dimostrare che un maggiore accesso agli spazi verdi tende a dare un miglioramento della salute ai gruppi svantaggiati rispetto a quelli più privilegiati. Se si potesse aumentare il verde tra le popolazioni vulnerabili, si potrebbe in un certo modo iniziare a affrontare le disuguaglianze sanitarie.

Jay Maddock, psicologo sperimentale e direttore del *Center for Health & Nature* presso la *Texas A&M University*, afferma che la pan-

demia di COVID ha fatto capire che la natura poteva essere la soluzione per molti dei problemi di stress con cui le persone avevano a che fare (Makram *et al.*, 2024).

Anche gli scienziati lo hanno capito perché da allora le ricerche riguardanti i benefici per la salute provenienti dalla natura è aumentata.

### Gli apiari del benessere

Gli apiari del benessere sono strutture che prevedono l'installazione di arnie a ridosso di una casetta in legno e consentono di usufruire di aromi e suoni dell'alveare. Nella struttura, collegata alle arnie da reti che impediscono il passaggio delle api, le persone possono beneficiare di suoni e aromi (figura 3 e 4). L'esperienza di molti operato-



Figura 3 Interno di un Apiario del Benessere (foto Associazione Italiana Apiterapia)



*Figura 4* Esterno di un Apiario del Benessere (foto Associazione Italiana Apiterapia)



ri in tutto il mondo indica che l'aria che si respira in questi ambienti non solo procura un senso generale di benessere perché ha un profumo delicato e gradevolissimo, ma giova alla cura di affezioni dell'apparato respiratorio come, ad esempio, l'asma. A ciò probabilmente concorre positivamente un elevato numero di composti organici volatili, almeno 56, emanati dai prodotti dell'alveare. Ciascuno dei 56 componenti manifesta proprietà positive nei confronti della salute umana per cui la loro interazione potrebbe potenziare gli effetti fisiologici benefici sulla persona. In alcuni paesi, ad esempio in Germania, le normative riguardanti le pratiche sanitarie prevedono che il medico possa prescrivere al paziente l'inalazione dell'aria dell'alveare, con modalità e frequenze da lui indicate. Ascoltare e respirare il microclima dell'alveare è un'esperienza piacevole che si sta diffondendo in Italia anche grazie al lavoro dell'Associazione Italiana Apiterapia.

In Italia sono numerosi gli apicoltori affiliati che dispongono di queste strutture (vedi sito).

Si è creata una sorta di rete di apiturismo nei quali si può stimolare e ridare "dignità" al senso dell'ol-

fatto procurando allo stesso tempo momenti piacevoli di benessere.

Tuttavia, c'è da constatare che proprio mentre si sta iniziando ad apprezzare i benefici per la salute derivanti dalla natura e dalla biodiversità, si verifica una tendenza alla perdita di quest'ultima, compresa l'entomofauna.

Se la natura protegge la nostra salute, noi dovremmo proteggere la salute della natura. **Aumentare la biodiversità e proteggere gli insetti può essere uno strumento importante per la pianificazione e la politica della salute mentale nelle aree urbane.**

● Aristide Colonna (1)  
Betì Piotto (2)

(1)Presidente

Associazione Italiana Apiterapia

(2) Agronoma, membro

Associazione Italiana Apiterapia e

dell'Accademia Italiana di Scienze Forestali

#### Note

(1) Eudaimonia: l'insieme di sentimenti che accompagnano il comportamento in direzione e coerenza con il proprio vero potenziale

(2) Le informazioni sulla varietà di uccelli presenti sono state fornite da appassionati di bird-watching

*I soci di Apiterapia Italia hanno sconti particolari sull'abbonamento alla rivista APINSIEME*



Invia una email a  
[segreteria@apiterapiaitalia.com](mailto:segreteria@apiterapiaitalia.com)  
[info@apinsieme.it](mailto:info@apinsieme.it)

*Visita il sito dell'associazione*

[www.apiterapiaitalia.com](http://www.apiterapiaitalia.com)



#### Bibliografia

Buxton RT, Hudgins EJ, Lavigne E et al. Mental health is positively associated with biodiversity in Canadian cities. *Commun Earth Environ* 5, 310 (2024). <https://doi.org/10.1038/s43247-024-01482-9>

Capaldi CA, Dopko RL, Zelenski JM. The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5 (2014), p.976, 10.3389/fpsyg.2014.00976

Chen Gong, Rongtian Yang, Shuhua Li. The role of urban green space in promoting health and well-being is related to nature connectedness and biodiversity: Evidence from a two-factor mixed-design experiment. *Landscape and Urban Planning*, Volume 245, 2024, 105020, ISSN 0169-2046, <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2024.105020>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204624000203>

Makram MO, Pan A, Maddock JE, Bita A, Kash BA. Nature and mental health in urban Texas: A Nature Score-based study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21.2 (2024): 168. <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/2/168>

WHO Regional Office for Europe. Urban green spaces and health. Copenhagen. WHO/EURO:2016-3352-43111-60341 <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345751/WHO-EURO-2016-3352-43111-60341-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Wilson EO. *Biophilia*. Harvard University Press, Cambridge, Mass., London (1984)



# 23° Corso di **APITERAPIA**

**8-9 MARZO  
2025**

Apimell  
Piacenza Expo  
Sala E - 1° piano

per info e iscrizioni:  
[segreteria@apiterapiaitalia.com](mailto:segreteria@apiterapiaitalia.com)  
Mario 340.9110258



# 24° Corso di **APITERAPIA**

**12-13 APRILE  
2025**

*Casa Divin Maestro  
Villa Rospigliosi*

Via San Rocco, n. 2

**Centrale di Zugliano**

36030 Vicenza

segreteria@apiterapiaitalia.com

Mario 340.9110258

## APITERAPIA. IL BENESSERE CHE VIENE DALL'ALVEARE

di Maurizio Ghezzi



ISBN 978894194845 | Marzo 2024 | 15,00€  
I soci Associazione Italiana Apiterapia che sono abbonati ad APINSIEME, previa verifica, non pagano le spese di spedizione

evidenze terapeutiche plurisecolari e testimonianze che risalgono ad almeno due millenni. Nel passato si conoscevano molte applicazioni dei prodotti dell'alveare senza però comprendere i meccanismi che portavano ad un'azione benefica. Oggi, invece, si indaga scientificamente su ogni aspetto e, per fortuna, sono in corso studi ad alto livello anche nel nostro Paese. Va detto, infatti, che l'apiterapia è poco praticata in Occidente mentre risulta molto popolare in Oriente e nei paesi dell'Est, quest'ultimi caratterizzati da una forte tradizione apicola e di un consistente investimento in ricerca scientifica con produzione di abbondante letteratura. Pregio del testo è la descrizione accurata di tutti i prodotti del "laboratorio alveare"; genesi, proprietà, impieghi nel passato e nel presente, azione fisiologica. Si descrivono, inoltre, i benefici derivati dall'inalazione di aria proveniente dall'interno dell'alveare (api-aroma-terapia) e dall'ascolto del suono delle api in attività (api-sound) e cioè del godere del ronzio delle api che favorisce il rilassamento e la meditazione. E l'Associazione Italiana Apiterapia, che divulga la conoscenza e l'uso dell'apiterapia in Italia attraverso la creazione di gruppi di medici, apicoltori, ricercatori, operatori del benessere che sinergicamente contribuiscono a far crescere il sapere su questa pratica, vede positivamente il lavoro svolto dal medico-apicoltore Maurizio Ghezzi, e lo stimola fortemente a proseguire il percorso iniziato.

Come ordinarlo? Usa il **QR-Code** che vedi nella pagina o vai su [www.apinsieme.it/wp/prodotto/apiterapia-benessere-alveare/](http://www.apinsieme.it/wp/prodotto/apiterapia-benessere-alveare/)

*Con la prefazione del Dottor Aristide Colonna, Presidente della Associazione Italiana Apiterapia, Membro Commissione Scientifica Apiterapia - Apimondia*

Maurizio Ghezzi è medico di professione e apicoltore per passione. Passione che si manifesta in ogni frase del suo "Il chirurgo apicoltore e l'apiterapia". Il suo testo non ha lo stile di una favola ma lui sembra aver scoperto molti aspetti della vita delle api in modo fiabesco, sempre con stupore e sincera ammirazione. Il mondo delle api merita, infatti, attenzione sia per la sua unicità nel mondo animale sia per i preziosi prodotti in grado di coadiuvare molte cure, sia, in fine, per il benessere generale che possono procurarci.

Maurizio Ghezzi si sofferma sull'apiterapia ovvero quell'insieme di trattamenti mirati allo stare bene con i prodotti raccolti, trasformati e secreti dalle api, ad integrazione della medicina convenzionale. L'apiterapia è una pratica curativa che si basa su una tradizione molto antica, con

LA BEEBIBLIOTECA DI APINSIEME

