

Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE

Verde: il colore del benessere Flora e fauna sono la vera cura

Cosa dicono gli studi scientifici e come sta Pisa secondo il rapporto annuale di Legambiente?
V A PRIMARIA «ZERBOGLIO», PISA

PISA

Molti studi scientifici confermano che stare nella natura contribuisce a ridurre lo stress, potenzia la concentrazione, migliora il sonno, diminuisce la velocità del battito cardiaco del 2,57% e la pressione sanguigna quasi del 2%. Il contatto con il verde contribuisce anche a ridurre il rischio di contrarre malattie come l'asma, l'infarto e perfino i tumori. Varie Università ed Istituti di ricerca da tempo indagano i benefici che possiamo ottenere vivendo il più possibile in simbiosi con animali e piante. L'istituto Oikos, un'organizzazione no profit di biologi e naturalisti, ha raccolto un elenco di studi significativi su questo tema come ad esempio quello del Max Planck Institute del 2022 che mostra che basta un'ora in una foresta per far sì che i livelli di ansia si riducano sensibilmente oppure un altro in cui si rileva che il canto degli uccelli ha effetti positivi sull'umore. La prima rete nazionale di psicoterapia cognitiva comportamentale "In Therapy" rimarca che il contatto con ambienti naturali di qualsiasi tipo (parchi o aree verdi, percorsi montani, boschi) influenza positivamente la nostra salute mentale e persino il nostro funzionamento cognitivo. In generale le evidenze scientifiche sono talmente tante che l'Organizzazione Mondiale della Sanità de-



Il benessere secondo i piccoli della V A Zerboglio

scrive la natura come la nostra più grande fonte di salute e benessere. Queste evidenze hanno portato a sviluppare un nuovo approccio in ambito sanitario, il cosiddetto "green prescription" ovvero la prescrizione di "vacanze verdi". **Se l'esposizione** alla natura fa diminuire i livelli di cortisolo l'ormone dello stress, la vicinanza agli animali fa aumentare i livelli dell'ossitocina un ormone che favorisce la creazione di legami affettivi conosciuto anche come ormone della felicità. La loro vicinanza aumenta la nostra empatia, ci aiuta a socializzare, insomma come diceva Oscar Wilde "a stare

con gli animali si corre il rischio di essere persone migliori. Anche la qualità della vita in città può migliorare se ci sono interventi per la rigenerazione degli spazi e la forestazione urbana. Nella classifica Ecosistema Urbano, Pisa nel 2025 si posiziona al 27° posto. Ci sono diversi margini di miglioramento ma la presenza di piste ciclabili, la possibilità di coprire le distanze a piedi o in bicicletta, la presenza di aree verdi come il Viale delle Piagge, parchi, piazze e soprattutto la vicinanza del "polmone verde", il parco di San Rossore ci fanno ancora chiamare Pisa "una città a misura d'uomo".

LA REDAZIONE

Tutti i nomi dei protagonisti

Questa pagina del Campionato di giornalismo è stata realizzata dalla VA Zerboglio. Da destra in alto le insegnanti Irene Romagnoli e Stefania Meini, poi Gaia Montori, Lupo James Cappelli, Marco Ezel Bartoli Nigiotti, Amine Mohamed El Baroudi, Luis Pignotti, Ettore Cavalca, Livio Quintiliani, Sebastian Dalla Via, Anna Santerini, Luna Maria Gentile. Da sinistra in basso Stephanie Christine Alana, Adele Mangia, Greta Reale, Giada Boccomino, Anna Buquicchio, Anna Lavinia Capriolo, Tasmiya Rahaman, Fayra Vivien Caibigan, Gianluca Fiori Federico Galleni. Dirigente scolastico Francesco Feola.



[Sei le farmacie comunali dedicate ai nostri cuccioli](#)

Pisa è davvero una città a misura di animale? Intervista al prof Felicioli

Per capire se Pisa è davvero una città in cui anche gli animali vivono bene e sono curati ci siamo informati ed abbiamo scoperto che ci sono sei farmacie comunali e due parafarmacie nel territorio di Pisa in cui c'è un reparto veterinario. Una di queste è h24. Un modo per prenderci cura dei nostri amici.

Poi abbiamo intervistato il prof. Antonio Felicioli docente di biochimica alla facoltà di Veterinaria dell'Università di Pisa. Abbiamo



Il cuore che batte per i cuccioli

capito dalle sue spiegazioni che Pisa è a misura di uomo di mezza età perché né i bambini, né gli an-

ziani sono in sicurezza sulle strade in quanto non ci sono passaggi o tunnel per attraversare le strade. Gli animali domestici sono come bambini e anche loro quindi non sono sempre al sicuro. Per farli stare meglio si sta cercando di costruire più parchi. Pisa è una città bidimensionale fatta di palazzi e strade mentre il bosco è un ambiente tridimensionale dove diversi animali condividono i percorsi senza danneggiarsi a vicenda. Per-

ciò a Pisa non possono stare gli animali selvatici perché la strada è fatta quasi solo per le auto. Solo i volatili non rischiano. Il prof ci ha raccontato tante cose utili e curiose. Il concetto che più ci ha colpito è stato capire che i rimedi contro alcuni insetti che possono rovinare piante sono già in natura e che quindi non ci sarebbe la necessità di usare insetticidi chimici. L'esempio del bosco dovrebbe aiutarci a migliorare la struttura della nostra città.

CONAD
Persone oltre le cose

REGIONE
TOSCANA



Comune
di Pisa

Monasterio
la ricerca che cura

Ordine
dei tecnici sanitari di radiologia medica
e delle professioni sanitarie tecniche,
della riabilitazione e delle emergenze
Pisa Livorno Grosseto

ATI | Project

Belvedere
innovazione · progetti · sviluppo

FARMACIE
COMUNALI
PISA
Prendiamo cura del tuo benessere

TEATRO DI PISA

gruppo
paim

AUTORITA' DI BACINO DISTRETTUALE
DELL'APPENNINO SETTENTRIONALE

ACQUE