

Scritto da Maria Rea  
Lunedì 24 Aprile 2017 14:29

---



L'aria pulita, quella di campagna, senza smog e altri materiali tossici e inquinanti fa bene, soprattutto alle donne in stato interessante. E non sono solo luoghi comuni o classicismi. Lo conferma proprio una ricerca, condotta da studiosi spagnoli e israeliani che dimostra che se la donna incinta trascorre molto tempo nel verde, il bambino avrà un peso migliore alla nascita.

Stare in mezzo al verde quindi, durante la gravidanza, è molto favorevole. Il trascorrere molto tempo tra la natura, infatti, può migliorare di gran lunga la vita della mamma e del bambino che sta per nascere.

Sono stati infatti osservati e valutati 40.000 neonati registrati a Tel Aviv (Israele) e le abitudini dei loro genitori prima e dopo la nascita. Nell'insieme, l'incremento di verde circostante nei pressi della casa era associato a un aumento di peso alla nascita e alla contemporanea diminuzione del rischio di malattie legate alla crescita. Lo rivela il Dipartimento di Sanità Pubblica della Ben-Gurion University (BGU) di Negev e se si pensa che Israele non è uno dei posti più verdi del mondo la validità dello studio è doppia, rispetto ai precedenti condotti per esempio negli USA. L'osservazione dei soggetti umani è andata di pari passo con quella dei quartieri, delle condizioni sociali e degli stili di vita. Si è visto che i casi di bambini con problemi di peso si verificavano nelle zone lontane dal verde e in quelle famiglie povere che non potevano nemmeno permettersi una gita periodica nel verde.

Parchi, orti comunitari e persino cimiteri, intesi come spazi verdi e rilassanti, sono fondamentali per la buona salute delle madri e dei bambini. Per cui i genitori dovrebbero provvedere, nei nove mesi di gravidanza, ad attrezzarsi in modo che si passi molto tempo in campagna, anche se si hanno pochissimi mezzi.