I benefici psicologici nella cura dell’orto

scritto da Alessandro Fortis | 8 Luglio 2021



La linea del termometro si alza e pare sempre più evidente che l’estate stia arrivando. Ci bussa alle porte e, con il sole sempre più alto all’orizzonte, ci spinge ad uscire, ad immergerci nel verde. Parchi, boschi, colline, montagne e, perché no, il nostro giardino.

Un giardino in fiore e colorato dove tuffarsi fra la soffice erba o un bell’orto? Sembra infatti che la tendenza di avere un proprio orticello non sia affare esclusivo dell’agricoltore.

Giovani e meno giovani, con giardini, piccoli lembi di verde o terrazzi sempre più si dilettano in questa bella quanto

gratificante esperienza.

Quali saranno i motivi di questa scelta?

Certo, la piacevolezza di mangiare ciò che si ha prodotto non ha eguali. Per non parlare della salubrità di quegli ortaggi, o della frutta, che arriva da una piccola coltivazione rigorosamente controllata da noi stessi.

La produzione del vino si dice spesso avvenga in vigna, per questo il contatto, la relazione e il lavoro nel verde risulta essere elemento cardine nel processo di vinificazione.

La verità è però che c'è ben altro, e oggi ne vorremmo parlare.

Chi coltiva un orto, più o meno consapevolmente, consegna a se stesso tutta una serie di benefici.

Pensiamo ad esempio al corpo: chi coltiva deve muoversi, fare esercizio, stare all'aria aperta e prendere il sole. È proprio quest'ultimo, se ben protetti da una crema solare, a portare diversi benefici, primo fra i quali l'aumento di vitamina D, essenziale nelle funzioni dell'organismo e per il **rafforzamento della struttura ossea**. L'attività fisica regola inoltre il battito cardiaco e la pressione, **diminuisce i livelli di colesterolo e le problematiche posturali dovute alla sedentarietà**.

A livello psicologico, per chi svolge regolarmente questa attività, è riscontrata una **diminuzione dei livelli di stress negativo così come un beneficio rispetto a possibili depressioni dell'umore**. Concentrarsi sui compiti che la natura ci offre **scaccia i pensieri superflui e libera la mente**.

Per non parlare del **possibile stacco dalla tecnologia, dipendenza sempre più accentuata negli ultimi anni**.

Pensate che si parla addirittura di ortoterapia, già questo credo che ci dica tanto.

Da imprenditore, amante della natura nonché dilettante allo sbaraglio del mio piccolo orto, posso altresì aggiungere che **la coltivazione privata può rendere chiunque un lavoratore migliore**. Perché non si tratta solo di coltivare un lembo di terra ma di coltivare se stessi.

Anzitutto perché ci si prende un impegno e per mantenerlo **ci si deve responsabilizzare**. In secondo luogo perché **si deve pianificare** (già dall'inverno quando si pensa alla concimazione della terra) e progettare: capire cioè come **ottimizzare il proprio spazio e le proprie risorse in funzione di specifici obiettivi**. Tutte caratteristiche che nel fare impresa reputo fondamentali.

Scegliere che pianta far crescere in funzione dell'ambiente è un pensiero intelligente quanto **comprendere quale business si adatta al meglio ad un certo contesto, mercato o target specifico**.

Ma non finisce qui.

Per coltivare un orto bisogna **essere costanti e dedicare, ogni giorno, un po' del proprio tempo**. Si devono eliminare le erbacce prima che diventino infestanti e producano guai, un po' come l'imprenditore deve **occuparsi dei problemi prima che questi diventino ingestibili**.

Chi coltiva deve **pensare all'imprevisto**, ad esempio una brutta pioggia, sapendo che proteggere il suo investimento prima che i problemi si manifestino è quanto mai importante.

La potatura è poi rinuncia e arricchimento insieme. Chi non sa, come nella coltivazione, **tagliare e abbandonare ciò che ruba risorse o è infruttuoso** toglierà energia e linfa vitale a quello che invece la necessita.

Anche la ricerca e l'**uso di nuove tecnologie** possono essere risorsa utile, in grado di rendere più efficienti i processi e mantenerci al passo con i tempi.

Insomma, che aspettate a coltivare anche voi?