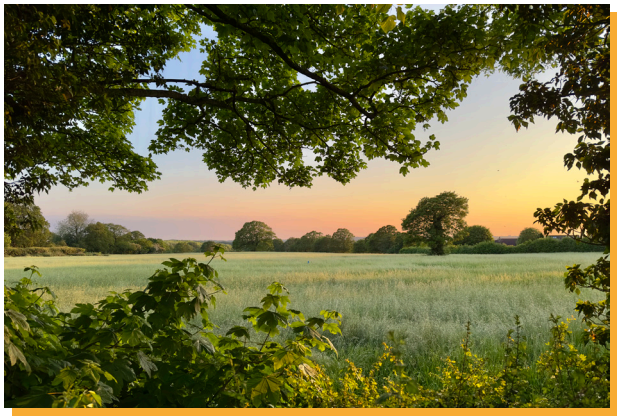
L'italiano in testa livello B2

Ti proponiamo l'attività 1A pag. 171 del volume B2 dell'*Italiano in testa*

1A. Leggi il testo.

La natura e il benessere



Nelle città, di solito, molte persone vivono a stretto contatto in poco spazio e in condizioni non salutari, più o meno distanti da ciò che sarebbe ideale. Siamo circondati da un paesaggio costruito, in cui tutto richiede attenzione, scelte, decisioni: le luci, la folla, gli schermi, le pubblicità, il traffico, il rumore ... I dati dell'ONU dicono che il 50% della popolazione mondiale vive ormai in zone metropolitane e il numero è in rapido aumento. Curare il design delle città per assicurare le migliori condizioni possibili diventa, dunque, fondamentale. La presenza di alberi e altri elementi di natura urbana, persino di un semplice affaccio su un parco da casa, ha infatti un'azione rilevante sulla salute degli abitanti.
Alcuni anni fa una ricerca olandese condotta su quasi 350.000 persone ha dimostrato che vivere a meno di un chilometro da un'area verde è protettivo per molte malattie: da quelle cardiovascolari alle respiratorie, dal mal di testa ai disordini dell'apparato digestivo, fino ai dolori muscolari e, soprattutto, all'ansia e alla depressione. Il verde, infatti, permette di recuperare dallo stress e dall'affaticamento generato dall'eccessiva stimolazione di tutti i nostri sensi, tipico delle città. Nei quartieri con più natura, di conseguenza, si riducono le emozioni negative quali rabbia, frustra-zione, aggressività, ansia e tristezza; mentre quelle positive, come la stima di sé e l'autocontrollo, vengono rinforzate. Accade anche negli adulti come nei bambini: il verde vicino a casa li rende più sereni e attenti e sembra favorire la capacità di reagire agli stress.
Dove c'è il verde, anche i rapporti di vicinato sono migliori e c'è meno conflittualità e violenza. Le persone sono più aperte, socievoli e generose. Persino l'economia trae beneficio dalla presenza di elementi della natura: una casa vicina a parchi e giardini ha maggior valore ed è anche stato dimostrato che lungo le vie commerciali alberate i clienti, rilassati e soddisfatti, spendono di più e tendono a tornare. Il verde migliora infine la concentrazione alla guida, riducendo ansia e frustrazione e facendo calare l'aggressività degli automobilisti. I benefici sulla psiche si amplificano quando si esce dalla città e si va in va in campagna o nei boschi. Ma giocano

© 2025 Mondadori Education

senz'altro un ruolo anche l'attività fisica, che tipicamente tende ad aumentare quando si sta in mezzo alla natura, A dispetto dei benefici che offre, la vita di campagna resta però una chimera per molti. Ricreare un ambiente che permetta un contatto più genuino con la natura è quindi l'obiettivo di un buon design urbano. A questo scopo, le caratteristiche degli ambienti naturali rigeneranti, così come quelle dei paesaggi, vengono oggi studiate da architetti e urbanisti e cominciano a essere integrate nelle progettazioni di nuovi spazi; è una tendenza molto attiva per quanto riguarda i luoghi di ricovero e cura, ma anche per le zone residenziali. Cardine del nuovo orientamento è la presenza di abbondanti zone verdi, sia su piccola scala locale (aiuole, viali alberati, spartitraffico vegetati, piccoli giardini di quartiere) sia più estese (parchi, ville, riserve naturali urbane), integrate al tessuto strutturale delle città, ben distribuite, mantenute in modo accettabile e accessibili a tutti.

1B. Rispondi alle domande.

1. Perché la vita nelle città è stressante?
2. Perché curare il design nelle città è fondamentale?
3. Che cosa ha rilevato una recente ricerca olandese?
4. Cosa succede nei quartieri dove c'è una maggiore presenza di aree verdi?
5. Perché l'economia trae beneficio dalla natura?
6. Quali sono i fattori che influenzano positivamente lo stile di vita delle persone oggi?
7. Cosa studiano oggi gli architetti e gli urbanisti?

1C. Rileggi il testo e scrivi il significato delle parole sottolineate.

Esempio: metropolitano = che appartiene a una grande città.

Se ti piacciono queste attività nell'*Italiano in testa* B2 trovi l'unità 9 dal titolo *Noi, l'ambiente e la natura* in cui troverai tutto su questo tema.

© 2025 Mondadori Education