

Instrucciones:

- a) Duración: 1 hora.
- b) Puntuación: hasta 10 puntos.
- c) Se deberá realizar una traducción sin diccionario del texto propuesto, que no tendrá que ser necesariamente una traducción literal del mismo. El texto en castellano deberá respetar las normas formales de este idioma.

Quanto bene fanno alberi e corsi d'acqua su Parkinson e Alzheimer.

Vivere vicino ad aree verdi o fluviali si associa a un minor rischio di ospedalizzazione per chi soffre di patologie neurodegenerative. Più che polmoni verdi, sono veri e propri alleati di salute. L'idea che la natura faccia bene alla vista e alla salute è ormai abbastanza accettata dagli scienziati. C'è perfino chi ha già prescritto delle passeggiate e delle "immersioni" nella natura come terapia. Ma c'è soprattutto un importante numero di studi che cerca di capire come parchi, alberi e corsi d'acqua influenzino il rischio di sviluppare malattie, nel tentativo di migliorare la salute intervenendo sull'ambiente e sugli stili di vita.

L'idea di indagare l'associazione tra l'indice di vegetazione, la presenza di spazi verdi e blu (comprendendo anche i corsi d'acqua o la vicinanza a mare e laghi) e rischio di malattie prende l'ispirazione da alcune osservazioni. Passare del tempo all'aperto può infatti aiutare a ridurre lo stress, favorire la socializzazione, l'attività fisica, ridurre l'esposizione agli inquinanti e il rischio di depressione, promuovendo più o meno direttamente tutta una serie di comportamenti associati a benefici di salute. Ma c'è di più: alcuni studi hanno già osservato un effetto protettivo degli ambienti naturali contro il rischio di ictus per esempio, e gli esperti si sono chiesti stavolta se i benefici si estendessero anche al rischio di malattie neurodegenerative.

Infatti i ricercatori hanno osservato che vivere in aree con un maggior indice di vegetazione si associa a un minor rischio di ricovero per Alzheimer e demenze, per cui c'è la possibilità che un più alto indice di vegetazione si traduca in una vita più attiva fisicamente, che di per sé può influire sul rischio di malattie neurodegenerative. Quindi sarebbe utile promuovere interventi ambientali, tanto più considerando l'invecchiamento della popolazione.

Adattato da <https://www.repubblica.it/> (04 gennaio 2023)