

La ricerca conferma: vivere vicino a un parco può allungare la vita

Vivere vicino a un parco può diminuire il rischio di ictus. A quanto pare, verde e aria più pulita ci proteggono da gravi patologie. Lo conferma un recente [studio](#) il quale ha valutato la vita di alcune persone risedenti nelle vicinanze di parchi e giardini, dimostrando come queste corrano meno la probabilità di essere colpite da un ictus.

L'ictus è una patologia che compare quando si verifica un'interruzione dell'afflusso di sangue nel cervello a causa di un coagulo di sangue o della rottura di un vaso cerebrale. Nel nostro Paese è la seconda causa di morte, e la prima causa di invalidità, secondo i dati del [Ministero della Salute](#). Ogni anno, infatti, vengono ricoverate circa 90mila persone a causa di un ictus: il 20/30% muore entro un mese, il 40/50% entro il primo anno. **Per quanto concerne la ricerca, gli esperti hanno dichiarato che una delle cause di questa patologia sia proprio l'inquinamento atmosferico.** Il team, infatti, ha calcolato che ogni dieci microgrammi di biossido di azoto (NO₂) - principalmente causato dal traffico veicolare - per metro cubo di aria, si ha un aumento del rischio di ictus del 4%; ogni microgrammo in più di particolato fine, lo incrementa del 5%.

La chiave risiede nell'analisi sull'esposizione agli inquinanti atmosferici, svolta tra il 2016 e il 2017, di 3,5 milioni di adulti residenti in Catalogna, Spagna. Questi non avevano subito un ictus prima dell'inizio dello studio. **La ricerca, associando le condizioni di salute dei partecipanti e la vicinanza della loro abitazione ad alcuni spazi verdi, ha dimostrato che chi vive a circa 300 metri da un'area verde ha un rischio di ictus ridotto del 16%.** A fare la differenza sarebbe indubbiamente la migliore qualità dell'aria, ma anche tutto ciò che comporta la vicinanza delle aree verdi, ovvero riduzione dello stress, aumento dell'attività fisica - fare un po' di movimento è alla base della salute del cuore -, e una maggiore socializzazione. In conclusione, secondo i ricercatori i paesi dell'Unione Europea dovrebbero sia rafforzare i limiti dei livelli di ossido di [azoto e particolato](#) ritenuti "sicuri" per la popolazione, sia impegnarsi nell'aumentare i parchi e i giardini nelle proprie città.

[di Eugenia Greco]