

ABITARE TRA LE PIANTE

DI GIUSEPPE BARBIERO E BETTINA BOLTEN



**GIUSEPPE
BARBIERO**
ecologo, docente e
responsabile LEAF -
Laboratorio di Ecologia
Affettiva, Università della
Valle d'Aosta



BETTINA BOLTEN
consulente di
design biofilico,
consulente LEAF -
Laboratorio di Ecologia
Affettiva, Università
della Valle d'Aosta



#IORESTOACASA. Un'espressione che fino a poco tempo fa era una libera scelta, oggi ha assunto il significato dell'emergenza. Le case che ci accoglievano al nostro ritorno dalle frenetiche mansioni quotidiane, sono diventate il luogo dove vivere, lavorare e svolgere tante attività che fino a ieri associavamo ad altri luoghi. Le nostre abitazioni sono tornate ad essere il luogo sicuro dove rifugiarsi (dal virus). Mai come in questo periodo di confinamento, abbiamo dovuto fare i conti con le nostre quattro mura



LE PIANTE SONO
FONDAMENTALI
PER STARE
BENE NELLE
NOSTRE CASE

domestiche. Alcuni di noi non hanno avuto difficoltà ad adattarsi alla nuova vita, perché hanno sempre curato la propria casa e vi si trovano bene. Altri invece sono a disagio, perché dedicano poca attenzione alla propria abitazione. In questo caso, potremmo utilizzare questo periodo di confinamento (lockdown) per ripensare il nostro ambiente casalingo, affinché corrisponda appieno ai nostri bisogni.

Nel corso degli ultimi 15 anni al Laboratorio di Ecologia Affettiva dell'Università della Valle d'Aosta (LEAF/ UniVDA) abbiamo studiato la biofilia e soprattutto la progettazione biofilica (Biophilic Design). Abbiamo distillato 7 modelli fondamentali del "buon abitare" (Bolten e Barbiero, 2020) che riteniamo costituiscano il nucleo di una progettazione biofilica fondamentale (Biophilic Design Standard) per vivere meglio nelle nostre case. Una corretta applicazione dei principi del Biophilic Design negli spazi artificiali ci può aiutare a riportare la Natura, quando non direttamente raggiungibile, all'interno degli spazi in cui viviamo.

Le piante sono fondamentali per stare bene nelle nostre case. Almeno tre dei sette modelli di progettazione biofilica hanno a che fare con le piante: vegetazione, qualità dell'aria e vista. Ma non tutte le piante sono adatte ad abitare con noi. In parte perché ogni pianta ha caratteristiche proprie, che

vanno considerate prima di accoglierle in casa nostra. In parte perché svolgono funzioni importanti per la qualità dell'aria di un ambiente domestico. Tutte effettuano la fotosintesi clorofilliana, che sottrae anidride carbonica (CO₂) e ci regala ossigeno (O₂). Tutte le piante regolano i livelli di umidità dell'ambiente. Ma non fanno solo questo: possono anche depurare l'aria. Anni fa la NASA promosse uno studio volto a indagare la capacità delle piante d'appartamento nell'abbattere gli inquinanti più frequenti di ambienti interni (Wolverton et al., 1989). Studi successivi hanno poi confermato i risultati della NASA e hanno ampliato anche lo spettro delle piante che svolgono questa utile funzione.

Di seguito, un breve elenco di alcune piante efficaci per la depurazione dell'aria. Le piante migliorano non solo la qualità dell'aria, ma hanno anche effetti benefici a livello psichico che sono misurabili. È impagabile potere osservare fiori e piante. Il loro silenzio e la loro apparente immobilità è un invito alla contemplazione. Decorano le nostre stanze e abbelliscono le nostre giornate. In una frase: stimolano la nostra biofilia. E quando la nostra biofilia è adeguatamente stimolata, il livello di cortisolo diminuisce e recuperiamo più rapidamente da uno stato di stress. Se noi ci prendiamo cura delle nostre piante, le nostre piante si prenderanno cura di noi.





1



3



5



7



10



8



2



4



6



9

LE PIANTE CHE PULISCONO L'ARIA

- ✓ 1. **ALOE VERA** (*Aloe vera*) fra le tante qualità, questa pianta può abbassare le concentrazioni di benzene e formaldeide. Ama un posizionamento dove possa prendere luce e calore.
- ✓ 2. **AZALEA** (*Rhodendrum*) agisce soprattutto riducendo la concentrazione di formaldeide. Necessita di spazi freschi e luminosi.
- ✓ 3. **BENGIAMINO** (*Ficus benjamina*) è piuttosto efficace nel limitare formaldeide, tricloroetilene e benzene. Ha una densa chioma e ama gli ambienti caldi e luminosi.
- ✓ 4. **CRISANTEMO** (*Chrysanthemum morifolium*) secondo la NASA è la pianta migliore, se si vuol ridurre il livello di formaldeide (- 61% in 24 ore) di benzene (- 53%) e di tricloroetano (- 41%), tutti inquinanti presenti nelle vernici, nei detersivi e nelle plastiche. Ama la luce e il calore del sole e ha bisogno di molta acqua.
- ✓ 5. **DRACENA** (*Dracaena*) un'ampia famiglia di piante tutte valide ad abbassare i livelli di xilene, tricloroetilene e formaldeide. Ama gli ambienti umidi.
- ✓ 6. **EDERA** (*Hedera helix*) efficace nell'assorbire formaldeide, biossido di azoto, e polveri sottili. Necessita di posizioni ombreggiate.
- ✓ 7. **FALANGIO** (*Chlorophytum comosum*) ha ottime qualità nel ridurre le concentrazioni di benzene, monossido di carbonio, formaldeide e xilene. Ha bisogno di molta luce.
- ✓ 8. **MARGHERITA DEL TRANSVAAL** (*Gerbera jamesonii*) assieme al crisantemo è la pianta migliore per la depurazione dell'aria degli ambienti interni. Secondo la NASA riduce le concentrazioni di formaldeide (- 50% in 24 ore), di benzene (- 68%) e di tricloroetilene (- 35%).
- ✓ 9. **POTOS** (*Epipremnum aureum*) pianta molto comune negli appartamenti, ha una buona capacità di ridurre le concentrazioni di formaldeide. Non ama la luce diretta.
- ✓ 10. **SPATAFILLO** (*Spathiphyllum*) pianta graziosa che ricorda il giglio; è capace di assorbire benzene, formaldeide, tricloroetilene, toluene e xilene. Ama la penombra.

A CURA DI GIUSEPPE BARBIERO E BETTINA BOLTEN