

L'ortoterapia per la riduzione dello stress

Data di inserimento 29/11/2023

Anno 2023

Domanda di ricerca L'ortoterapia (1) è efficace per la riduzione dello stress?

(1) L'ortoterapia, terapia complementare inserita tra le terapie non convenzionali che possono affiancare terapie ufficiali, consiste in attività di giardinaggio, orticoltura, cura delle piante, con l'affiancamento/assistenza di operatori esperti, al fine di ottenere risultati riabilitativo-terapeutici per le persone con disagi/disabilità o che hanno avuto storie di marginalità e svantaggio.

Quello che conta

La revisione sistematica quantitativa con metanalisi è stata condotta sulla base delle linee guida PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis). Sono stati esaminati studi pertinenti in sei database bibliografici elettronici. Tra quelli selezionati inizialmente, sono stati inclusi 31 studi (21 studi quasi-sperimentali e 10 studi randomizzati controllati).

Gli obiettivi della revisione erano: (1) identificare gli impatti fisiologici e psicologici dell'ortoterapia sulla riduzione dello stress; (2) confrontare l'impatto su diversi gruppi di persone; (3) valutare l'impatto di vari contesti ambientali; (4) valutare l'impatto dei vari tipi di intervento.

L'età dei partecipanti variava dai 7 ai 93 anni. La maggior parte degli studi ha coinvolto partecipanti sia maschi sia femmine, con due studi che hanno coinvolto solo maschi e sette solo femmine. I vari studi sono stati condotti in 10 paesi, di cui la maggior parte in Asia seguita dall'Europa (tra cui uno in Italia) e due studi negli Stati Uniti.

Quattordici studi hanno condotto l'intervento di ortoterapia in ambienti interni, 11 in ambienti esterni (tre in fattorie, sei in giardini, uno in un campus e uno in parchi), quattro in una combinazione di ambienti interni ed esterni e uno ha coinvolto la realtà virtuale. Uno studio non ha menzionato il tipo di ambiente.

I risultati hanno mostrato un **aumento significativo degli effetti dell'ortoterapia sugli indicatori psicologici** rispetto a un gruppo di controllo, ma un effetto non significativo sugli indicatori fisiologici. Il risultato dell'analisi dei sottogruppi ha dimostrato che gli effetti di riduzione dello stress dell'ortoterapia erano correlati alle caratteristiche della popolazione. La metanalisi **ha trovato prove degli effetti benefici dell'ortoterapia sulla riduzione dello stress**. È stato sviluppato un quadro teorico completo che spiega le strategie di progettazione per le attività di ortoterapia in termini di contesti ambientali e interventi (tipi di attività, durata, frequenza e decorso) per diverse popolazioni con vari fattori di stress. I risultati contribuiscono ad affrontare la questione di come le attività di ortoterapia possano essere organizzate per massimizzare gli effetti antistress su diversi gruppi di persone, per migliorare la loro salute fisica e mentale e la loro qualità di vita.

È stata utilizzata l'analisi dei sottogruppi per studiare gli effetti delle differenze nei partecipanti, nei contesti ambientali e negli interventi di ortoterapia. I maschi hanno ottenuto migliori effetti antistress rispetto alle femmine negli indicatori fisiologici.

L'ortoterapia è risultata più efficace nel ridurre lo stress nelle persone di età superiore ai 60 anni seguite da persone di età inferiore ai 18 anni.

I partecipanti provenienti dall'Asia hanno avuto una migliore esperienza di riduzione dello stress nella terapia orticola in termini di indicatori fisiologici, mentre i partecipanti provenienti dal Nord America hanno avuto una migliore esperienza di riduzione dello stress in termini di indicatori psicologici. I risultati hanno confermato che l'ambiente indoor ha avuto il miglior effetto decompressivo in termini di indicatori fisiologici, mentre l'ambiente virtuale è risultato il più efficace in termini di indicatori psicologici.

I risultati mostrano che l'effetto di decompressione era indipendente dai tempi dell'intervento.

La sessione di una volta alla settimana è risultata la più efficace in termini di indicatori fisiologici, mentre la sessione da 2 a 3 volte al mese è risultata la più efficace in termini di indicatori psicologici.

Gli indicatori fisiologici hanno mostrato che una durata di 30-60 minuti è la più efficace; gli indicatori psicologici hanno mostrato che una durata inferiore a 30 minuti è la più efficace. La durata totale di 100-500 minuti è la più efficace sia negli indicatori fisiologici sia in quelli psicologici.

Caveat

Cinque studi non hanno descritto in dettaglio il metodo di generazione di sequenze casuali e sei studi hanno avuto casi di sospensione della partecipazione a causa di dati di esito incompleti. La maggior parte degli studi è risultata comunque a basso rischio di bias

Contesto	<p>Con l'attuale tendenza all'urbanizzazione, si prevede che più di due terzi della popolazione mondiale vivrà in città entro il 2050. Nello stesso lasso di tempo, c'è un numero crescente di persone che soffrono di problemi legati allo stress. I problemi di salute mentale legati allo stress, come la depressione e l'ansia, diventeranno più diffusi entro il 2030, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Assembly, 2012). Lo stress individuale può in ultima analisi ridurre la produttività e il benessere generale della società nel suo complesso aumentando allo stesso tempo l'onere per gli investimenti del governo nella salute pubblica.</p> <p>I problemi legati allo stress sono sempre stati al centro della ricerca medica e psicologica. Ci sono molti fattori che inducono stress, tra cui una minaccia reale o percepita per un organismo, che viene definita "fattore di stress". I fattori di stress in genere includono difficoltà personali, problemi sul lavoro o gravi minacce nella comunità (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2020). La risposta ai fattori di stress è nota come "risposta allo stress", una mobilitazione adattativa dell'organismo per far fronte a situazioni potenzialmente negative e a qualsiasi effetto che minacci seriamente l'omeostasi. È stato dimostrato che lo stress causato dall'isolamento sociale dovuto alla pandemia di COVID-19 porta ad ansia e depressione (Santomauro et al., 2021). Pertanto, c'è un urgente bisogno di metodi appropriati per affrontare i problemi legati allo stress.</p> <p>L'ortoterapia è sempre più adottata come trattamento non farmacologico per la riduzione dello stress grazie alla sua flessibilità e all'assenza di effetti collaterali. L'ortoterapia incoraggia le persone a trascorrere del tempo nella natura, che ha dimostrato di avere effetti antistress e di ripristino dell'attenzione, sulla base della Teoria del Recupero dallo Stress (SRT) e della Teoria del Ripristino dell'Attenzione (ART). Negli ultimi decenni, i ricercatori e gli operatori sanitari hanno posto maggiore attenzione ai possibili benefici di riduzione dello stress della terapia e delle attività di ortoterapia.</p>
In evidenza	<p>Con l'avanzare dell'età e l'aumento delle malattie croniche, gli anziani sono vulnerabili al deterioramento fisico e ai problemi psicologici. Ci sono prove che la terapia orticola (HT) ha un effetto positivo tra gli anziani. La terapia orticola ha effetti potenzialmente positivi sia sul funzionamento fisico sia sulla salute psicologica degli anziani. Rilevanza per la pratica clinica: come intervento non farmacologico sicuro e promettente, gli operatori sanitari possono prendere in considerazione l'intervento HT quando si prendono cura di anziani con cancro, demenza e fragilità. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34694042/</p>
Implicazioni per la pratica	<p>È stato sviluppato un quadro teorico che potrebbe servire da riferimento per la ricerca futura, nonché per gli sforzi nei programmi di ortoterapia legati alla riduzione dello stress. Le persone di età superiore ai 60 anni hanno ottenuto migliori benefici in termini di riduzione dello stress dall'ortoterapia. I fattori di stress a lungo termine possono essere dannosi per la salute delle persone, in particolare degli anziani. Una revisione ha rilevato che l'ortoterapia potrebbe migliorare la salute fisica e psicologica delle persone anziane, il che è coerente con i risultati (Lin et al., 2022). Il giardinaggio sembra attivare molti importanti meccanismi protettivi per un invecchiamento attivo e sano. Pertanto, gli anziani, in particolare nelle case di cura e nelle comunità di riposo, potrebbero avere maggiori opportunità dall'ortoterapia</p>
Giudizio di qualità revisione	Qualità alta: punteggio 10 misurato con Health Evidence
Riferimento bibliografico revisione	Lu S, Liu J, Xu M, Xu F. Horticultural therapy for stress reduction: A systematic review and meta-analysis. <i>Front Psychol.</i> 2023 Jul 26;14:1086121. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1086121. PMID: 37564307; PMCID: PMC10411738. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10411738/
Altri riferimenti	Lin Y., Lin R., Liu W., Wu W. (2022). Effectiveness of horticultural therapy on physical functioning and psychological health outcomes for older adults: a systematic review and meta-analysis. <i>J. Clin. Nurs.</i> 31, 2087-2099. 10.1111/jocn.16095 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34694042/

Parole chiave	- Riduzione dello stress - Ortoterapia - benessere -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- Ambiente indoor - Ambiente outdoor - ambiente virtuale -
Outcome	Riduzione dello stress
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Marina Penasso, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.