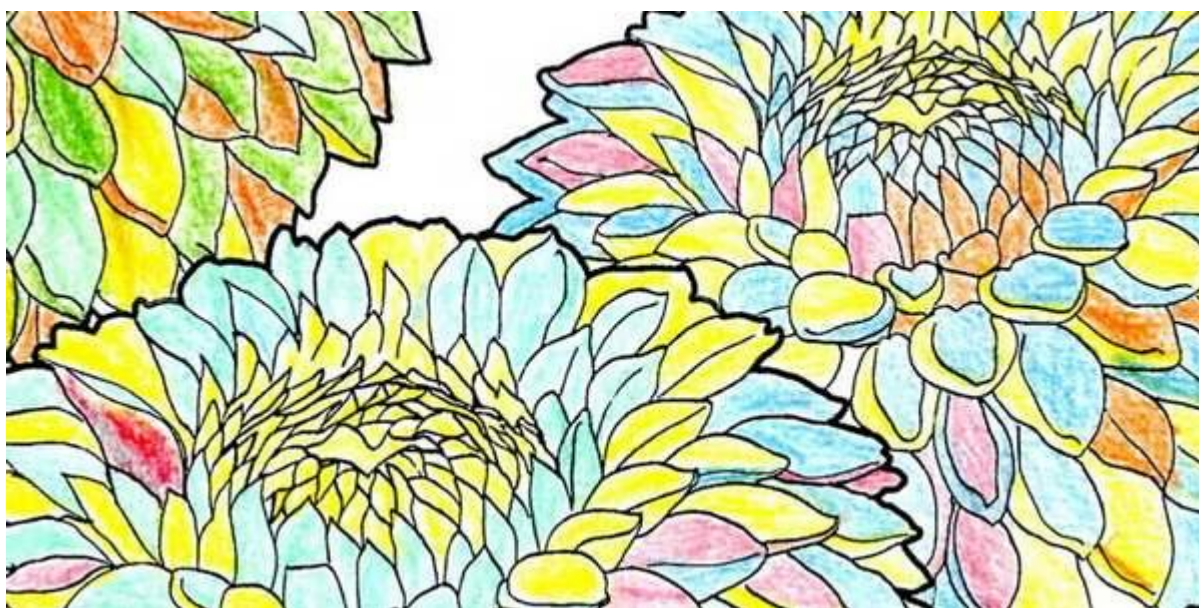


MANDALA DA COLORARE PER AIUTARE I MALATI DI ALZHEIMER (VIDEO)

- Giugno 30, 2016
- Scritto da Marta Albè



Osservare dei **video** che hanno come tema la **natura** e i paesaggi e partecipare a **laboratori artistici** in cui si dipinge e si colorano **mandala** e disegni aiuta i malati di **Alzheimer** a migliorare le capacità cognitive.

In Italia sono in corso delle sperimentazioni interessanti da questo punto di vista. **Cristina Fino** ci ha contattati per parlarci dei suoi video dedicati alla natura che ora vengono utilizzati per aiutare i pazienti a migliorare le proprie condizioni di salute.

“Realizzo filmati di natura per portarne i benefici in ambienti indoor. Le particolari tecniche di ripresa e montaggio fanno sì che i miei video siano efficaci come terapia non farmacologica, misurati con sperimentazioni scientifiche in più ambiti” – ha sottolineato Cristina parlando dei suoi video Experience Nature.

La sperimentazione sta avvenendo soprattutto per quanto riguarda i malati di Alzheimer ma potrebbe essere utile anche nel caso di altre problematiche. Vi avevamo già parlato degli **ultimi studi** che indicano di trascorrere almeno **30 minuti alla settimana a contatto con la natura** (se si arriva a 30 minuti al giorno è ancora meglio) a beneficio del nostro stato di salute. Vi avevamo anche parlato dell'**ipotesi del biologo americano Edward O. Wilson** secondo cui non è possibile vivere bene senza trascorrere del tempo a contatto con la natura. Già il semplice atto di osservare delle immagini di paesaggi naturali ci aiuterebbe a migliorare la nostra visione della vita.

Le persone che non hanno la possibilità di trascorrere molto tempo nella natura perché si trovano in ospedale o a causa di altri impedimenti possono comunque trarre dei benefici osservando dei video e delle immagini con paesaggi naturali.

Una **sperimentazione** interessante per quanto riguarda l'utilizzo di video della natura con i **malati di Alzheimer** è avvenuta presso una **RSA del Cerino Zegna, a Biella**. La sperimentazione è durata quattro mesi in cui un giorno alla settimana i pazienti prima del consueto laboratorio di pittura guardavano una serie di DVD dedicati alla natura, con i video realizzati da Cristina. Si è trattato di persone con difficoltà psicomotorie e nell'espressione verbale.

Sembra incredibile ma grazie all'introduzione dei video prima dei laboratori artistici queste persone sono riuscite perfettamente a riconoscere i colori, cosa che in precedenza non avveniva. I risultati sono visibili dai loro disegni.

Leggi anche: **[ECCO PERCHE' 30 MINUTI DELLA NATURA FANNO BENE AL CORPO E ALLA MENTE](#)**

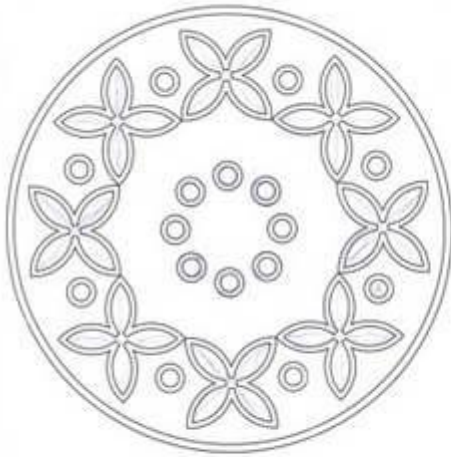
“I miglioramenti in termini di concentrazione, attenzione, capacità psicomotorie, e a cascata in termini di benessere generale, hanno permesso di ridurre i farmaci di contenimento di oltre il 50%. Gli stessi familiari e il personale addetto alla cura hanno beneficiato degli effetti rilassanti dei video” – ci ha spiegato Cristina.

Un'ulteriore sperimentazione con l'utilizzo di speciali video dedicati alla natura si è svolta in una RSA del Trentino.

“Un'altra sperimentazione, sempre con persone affette da Alzheimer, svoltasi in una RSA del Trentino, ha visto i miei video a confronto con i più bei filmati di paesaggi naturali presenti su web. Si voleva capire e misurare quanto tutti i benefici riscontrati (antiwondering, riduzione disturbi di comportamento, recupero socievolezza e parole inusuali, reminiscenza momenti belli della propria vita...) fossero da imputare alla natura o piuttosto al mio particolare modo di coglierla e proporla”.

Fonte foto: **[VUOI AVERE PIÙ FIDUCIA NEL FUTURO? OSSERVA UNA FOTO DELLA NATURA!](#)**

28 ott. 2015



2 dic. 2016



14 ott. 2015



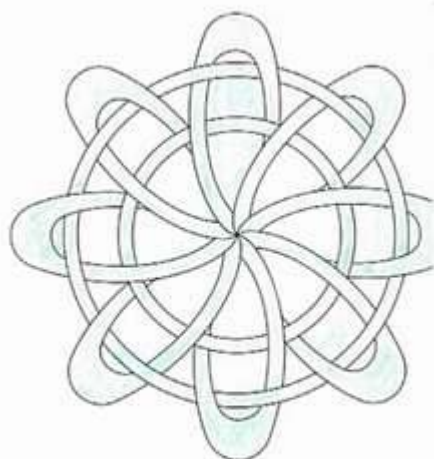
ELENA

dopo
9 sessioni

27 gen. 2016



ETTORE

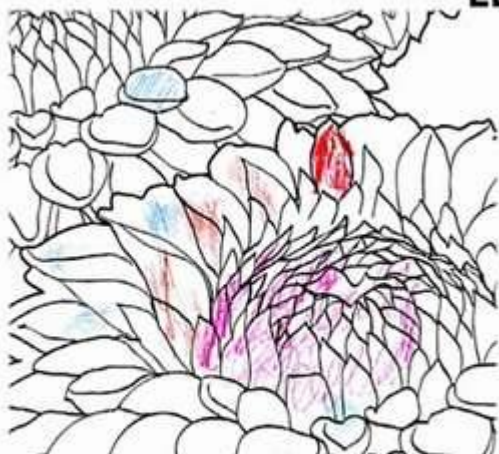


SENZA VIDEO
8 febbraio 2016



CON VIDEO
10 - 17 febbraio 2016

ELENA



SENZA VIDEO
16 febbraio 2016



CON VIDEO
17 - 25 febbraio 2016

Altre sperimentazioni si sono svolte in **comunità di recupero** con i tossicodipendenti, inoltre sono state condotte delle osservazioni che hanno visto protagonisti i **bambini** inseriti in contesti educativi.

La contemplazione di video e immagini della natura sta dando buoni risultati sia per quanto riguarda il miglioramento delle capacità cognitive sia nell'ambito della gestione delle emozioni.

Il sito web [Alamar Life](#) raccoglie i risultati delle esperienze condotte fino ad ora e può essere utile consultarlo per chi desidera maggiori informazioni al riguardo o vuole sapere come introdurre l'utilizzo di video dedicati alla natura in un contesto particolare per migliorare la qualità della vita dei pazienti.

Guardate il **video** con un'intervista a Cristina Fino che illustra il proprio lavoro.

Marta Albè

Fonte foto: [Alamar Life](#)