



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA  
DIPARTIMENTO TERRITORIO E SISTEMI AGRO-FORESTALI  
CORSO DI LAUREA IN RIASSETTO DEL TERRITORIO E TUTELA DEL PAESAGGIO

Umani a confronto. Un questionario per definire uno stile di vita ideale per affrontare il  
riscaldamento climatico  
Hunan compared. A questionnaire to define an ideal lifestyle to cope with global warming

Relatore:  
Prof. Augusto Zanella  
Correlatore:  
Dott. Cristian Bolzonella

Laureanda:  
Elisa Borella  
Matricola n.1198188

ANNO ACCADEMICO 2021-2022

## Indice generale

ABSTRACT .....	3
ABSTRACT .....	3
PREMESSA .....	4
CAPITOLO 1 - DESCRIZIONE DELL'ISOLA DI ALBARELLA .....	5
1.1 Descrizione cartografica.....	7
1.2 Carta degli invarianti.....	7
1.3 Carta fragilità .....	8
1.4 Carta dei vincoli .....	9
1.5 Carta idrogeologica .....	10
1.6 Carta della vegetazione .....	11
CAPITOLO 2 - PSICOLOGIA AMBIENTALE .....	12
2.1 Analisi aree verdi .....	14
2.2 Come utilizzare le aree verdi seguendo i suggerimenti della psicologia ambientale .....	15
CAPITOLO 3 - IL QUESTIONARIO .....	18
3.1. Caratteristiche generali del questionario.....	18
3.2. Analisi del periodo nel quale sono stati effettuati i questionari .....	20
3.3. Metodologia di raccolta dati.....	21
3.4. Zone in cui sono stati raccolti i dati .....	21
CAPITOLO 4 - ANALISI DEI RISULTATI E IPOTESI DI UNO STILE DI VITA IDEALE .....	23
4.1.1 Genere e nazionalità dei campioni .....	23
4.1.2 Consumo di tabacchi e alcolici .....	23
4.1.3 Sport.....	24
4.1.4 Sicurezza .....	25
4.1.5 Servizi legati allo sport.....	25
4.1.6 Frequenza di consumo del cibo.....	26
4.1.7 Consumo di cibi di origine animale .....	26
4.2.1 Assunzione di tabacchi e di alcolici .....	27
4.2.2 Consumo di frutta e verdura.....	28
4.2.3 Assunzione di acqua.....	28
4.2.4 Assunzione di grassi.....	28
4.2.5 Assunzione di zucchero e di sale .....	29
4.2 CREARE UNO STILE DI VITA IDEALE .....	29
CONCLUSIONI.....	30
SITOGRAFIA .....	30
BIBLIOGRAFIA.....	32
RIGRAZIAMENTI .....	32

## **ABSTRACT**

L'isola di Albarella (Rovigo, Italia) è stata scelta come luogo di indagine per la presente ricerca. Con questo lavoro si vorrebbe circoscrivere uno stile di vita in armonia con l'ambiente dell'isola. La presentazione della ricerca si articola in quattro parti tra loro collegate.

1. Nel primo capitolo si spiegano le peculiarità che contraddistinguono l'isola di Albarella, come ad esempio la sua localizzazione geografica e le modalità di accesso che sono limitate e controllate. Delle cartine tematiche permettono di presentare tutte le principali caratteristiche dell'isola.

2. Il secondo capitolo è dedicato alla "Psicologia ambientale", una scienza che indaga quanto l'ambiente possa condizionare lo stile di vita degli umani. Segue una collegata descrizione dell'ambiente naturale dell'isola, suddiviso in 12 zone di diversa vegetazione.

3. Il terzo capitolo è dedicato all'analisi di un questionario attraverso il quale sono stati coinvolti gli abitanti dell'isola. Vengono anche rivelate le località scelte per l'incontro degli intervistati, le modalità di approccio e di compilazione del questionario.

4. Nel quarto capitolo si mostrano i risultati ottenuti con il questionario. I dati raccolti e studiati hanno permesso di definire uno stile di vita ideale che gli abitanti potrebbero seguire per essere in armonia con sé stessi e con l'ambiente dell'isola.

Ciò che abbiamo trovato per Albarella non è poi diverso da quello che il buon senso ci insegna da sempre. Per vivere bene bisogna avere un lavoro ben retribuito, fare dello sport, mangiare bene (come consigliato dal Ministero della Salute) e avere delle relazioni piacevoli con gli altri umani e con l'ambiente naturale.

## **ABSTRACT**

The island of Albarella (Rovigo, Italy) was chosen as the place of investigation for this research. With this work we would like to circumscribe a lifestyle in harmony with the island's environment. The presentation of the research is divided into four interconnected parts.

1. The first chapter explains the peculiarities that distinguish the island of Albarella, such as its geographical location and the methods of access that are limited and controlled. Thematic maps allow you to present all the main characteristics of the island.

2. The second chapter is dedicated to "Environmental Psychology", a science that investigates how the environment can affect the lifestyle of humans. Below is a related description of the natural environment of the island, divided into 12 zones of different vegetation.

3. The third chapter is dedicated to the analysis of a questionnaire through which the inhabitants of the island were involved. The locations chosen for the interview with the interviewees, the methods of approach and completion of the questionnaire are also revealed.

4. The fourth chapter shows the results obtained with the questionnaire. The data collected and studied made it possible to define an ideal lifestyle that the inhabitants could follow in order to be in harmony with themselves and the island's environment. What we have found for Albarella is not different from what common sense has always taught us. To live well we need to have enough income, play sports, eat well (as suggested by the Ministry of Health) and have pleasant relationships with other humans and the environment.

## **PREMESSA**

Il presente studio usa una parte dei dati raccolti nell'ambito del "Progetto ALBA" (Albarella Laboratorio Biodiversità Ambiente). Si tratta di un progetto "Uni-impresa", finanziato da due enti: uno pubblico, l'Università di Padova, e uno privato, l'Associazione Comunione Isola di Albarella. In questo lavoro, tramite la "Psicologia Ambientale" si è analizzato come l'ambiente naturale possa influenzare lo stile di vita degli individui. I dati sono stati raccolti tramite un questionario.

# CAPITOLO 1 - DESCRIZIONE DELL'ISOLA DI ALBARELLA

L'isola di Albarella si trova tra la laguna del Delta del Po e il mare Adriatico, più precisamente queste sono le coordinate geografiche di un punto centrale dell'isola:

Sessagesimali 45° 4' 38.71" N, 12° 20' 25.38" E

Decimali 45.077419°, 12.340383°

L'isola si sviluppa a livello del quarantacinquesimo parallelo nord.

Si tratta di un'isola privata; 2.300 sono i proprietari che hanno acquistato una proprietà immobiliare e tutt'ora il 30% dell'isola è di proprietà della famiglia Marcegaglia<sup>1</sup>.

L'isola di Albarella si trova a sud della laguna di Venezia, nel comune di Rosolina in provincia di Rovigo (figura1). Essa copre 3,5 km di lunghezza, 1,5 km di larghezza per un'estensione di 528 ettari. Di quei 528 ettari solo 80 sono edificati seguendo le normative del piano urbanistico del suolo.



Figura 1 L'Isola di Albarella (Google Earth)

Nei decenni passati l'isola di Albarella ha avuto problematiche relative allo sviluppo e alla possibilità di edificare, in quanto situata su un territorio soggetto ad alluvioni costanti, l'analisi dei fenomeni territoriali è stata svolta nel seguente capitolo. Nel 1967 la Camera di Commercio di Rovigo decise di intraprendere investimenti per eseguire gli interventi di bonifica. A partire da quella data l'aspetto e la conformazione dell'isola sono cambiati radicalmente e il suo territorio si sviluppa continuamente<sup>2</sup>.

Si è scelto Albarella come caso studio, perché corrisponde a una zona circoscritta e relativamente chiusa, dove è più facile da studiare e raccogliere i dati.

La formazione di tale isola si reputa dovuta all'accumulo dei detriti portati dalle piene del fiume Po. All'interno dell'isola è possibile fare molte attività a contatto diretto con la natura, poiché sono presenti aree verdi adibite allo sport, alla meditazione o al relax. L'isola è collegata alla terraferma attraverso un argine artificiale (figura 2). Come citato sopra, il fatto che l'isola abbia

---

1 Informazioni prese dalla pagina "FEDERTURISMO CONFINDUSTRIA, ALBARELLA S.P.A.", ultimo aggiornamento del 2017.

2 Informazioni prese dalla pagina *Wikipedia* nell'articolo denominato "Isola di Albarella" pubblicato nel 2013, modificato nel 2020.

una sola entrata e una sola uscita per via terra rende i flussi, in entrata e in uscita, definibili e analizzabili con più facilità.



Figura 2 Unico collegamento dell'isola con la terra ferma (Immagine Google Earth)

La presenza di sbarre per il contenimento (figura 3) permette di avere dati precisi sui visitatori e sui proprietari effettivi che entrano in isola. Il controllo degli individui che hanno la possibilità di entrare in isola contribuisce a mantenere degli standard qualitativi elevati.



Figura 3 La presenza di sbarre di contenimento per l'entrata dell'isola (Immagine Google Earth)

Sono stati considerati alcuni fattori che hanno definito il motivo per cui è stata scelta l'isola come caso studio. Essi sono:

- I metodi di spostamento interni all'isola comprendono l'utilizzo di biciclette, golf car o a piedi; infatti, è sconsigliato l'utilizzo dell'automobile per gli spostamenti all'interno dell'isola;
- Raccolta differenziata: almeno il 70% dei rifiuti viene riciclato, l'obiettivo è di ottenere una situazione di riciclo pari al 100%;
- Abolizione dell'uso della plastica, attraverso la vendita di frutta e verdura solo in contenitori riciclabili o riciclati in precedenza;
- Realizzazione di progetti di rimboscamento.

## 1.1 Descrizione cartografica

Di seguito sono riportate alcune mappe, con annessa spiegazione, per descrivere il territorio con le relative problematiche e come esse influiscono sullo sviluppo dell'isola.

Questo paragrafo viene approfondito per dare un'interpretazione specifica e tecnica del territorio.

Per ogni rappresentazione grafica ci sarà una breve descrizione dei simboli planimetrici rappresentativi per l'area presa in considerazione.

## 1.2 Carta degli invarianti

La carta delle invarianti (figura 4) indica gli ambienti che non possono essere soggetti a modifiche urbanistiche.

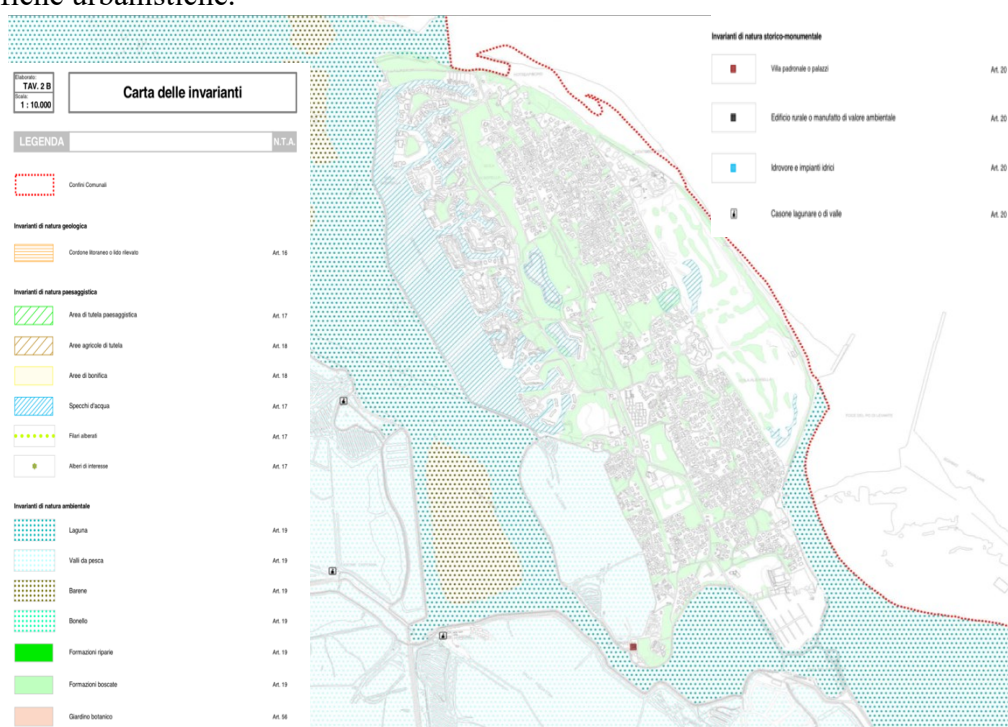


Figura 4 Carta degli invarianti (Comune di Rosolina) creata dello staff di Piano

Le maggiori invarianti di natura ambientale presenti nell'isola di Albarella sono le zone boschive perché presentano una biodiversità medio alta. Esse sono il luogo dove vengono svolte molte attività, come il tiro con l'arco, le passeggiate, ecc.

Queste zone boschive possono essere definite tali, perché comprendono una superficie non inferiore ai 10.000 mq e sono composte da boschi semi-naturali e impianti artificiali di alberi ed arbusti.

Tele composizione boschiva è costituita da piante forestali, a loro volta composte da piante arboree e arbustive. La zona per poter essere definita boschiva deve essere coperta da alberi per almeno il 50% dell'area complessiva considerata.

### 1.3 Carta fragilità

Questa cartografia (figura n.5) riporta gli elementi che potrebbero causare fragilità del terreno e dell'ambiente, essi sono:

- trasformabilità;
- qualità dei terreni;
- possibilità di alterazione degli acquiferi;
- possibilità di alterazione del regime idrico;
- rischio di dissesti idrogeologici;
- rischio di esondazioni

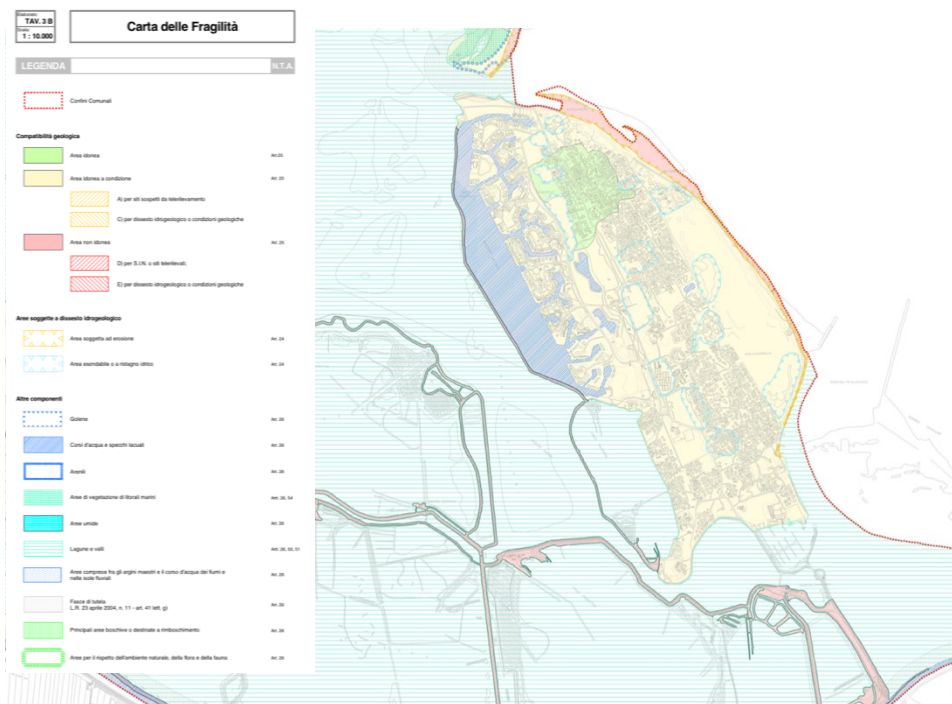


Figura 5 Carta Fragilità (Comune di Rosolina) Creato dallo staff di Piano

Nonostante i lavori in atto e di manutenzione ordinaria, l'isola di Albarella presenta il problema delle esondazioni in svariate zone. Tali zone sono visibili nella figura numero 5 grazie ad una linea ben definita azzurra che le contorna. Sulla carta ci sono inoltre indicate altre quattro zone:

- rosso, essa rappresenta un'area non idonea a causa di dissesto idrogeologico o condizioni geologiche;
- verde, essa è la zona idonea alla costruzione;
- giallo, esse sono le aree idonee solamente in determinate condizioni in quanto altre volte sono caratterizzate da inondazioni periodiche, causate da vari motivi, tra cui la difficoltà di deflusso della zona;
- le aree di colore rosa tenue corrispondono a terreni di bassa permeabilità.

Queste problematiche verranno riconsiderate dopo avere descritto in dettaglio le aree verdi presenti sull'isola (analizzate nel capitolo 2).



## 1.4 Carta dei vincoli

Questa cartografia (figura 6) definisce tutti i vincoli che impediscono le trasformazioni del territorio.

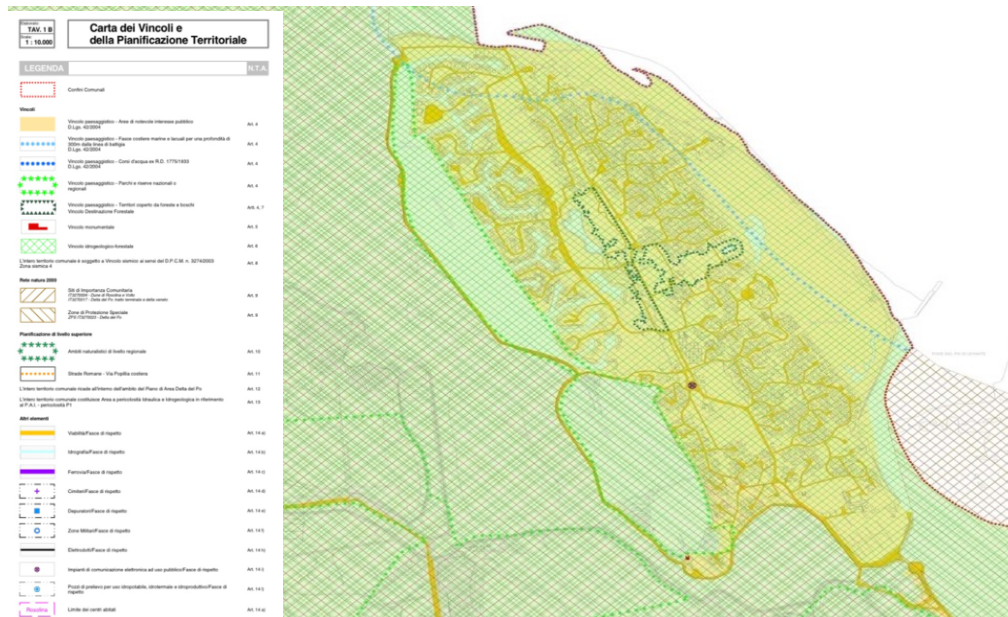


Figura 6 Carta Vincoli (Comune di Rosolina) Creato dallo staff di Piano

Questa cartografia solitamente è seguita dalla scheda dei vincoli, che nel nostro caso non è consultabile. Analizzando la cartografia in figura 6 si denota la presenza di diversi vincoli. Essi sono:

- vincolo paesaggistico riguardante la presenza di foresta e bosco nell'area centrale dell'isola (area circoscritta con triangoli verde scuro);
- vincolo per l'area soggetta ad interesse pubblico visibile su tutto il territorio (area di colore paglierino);
- vincolo creato dalla presenza di fasce marine e lacuali (visibile tramite un susseguirsi di punti azzurri);
- vincoli della viabilità analizzata su tutta l'area viabile (visibile tramite linee giallo scuro);
- vincolo paesaggistico presente in due grandi zone lungo la parte sinistra sull'area analizzata che si estendono da Nord a Sud (aree circoscritte da stelline verde acceso);
- vincolo idrologico che ricopre tutta l'area dell'isola;
- vincolo monumentale, è presente un monumento nella parte più a sud dell'isola (rappresentato da un simbolo rosso);
- vincolo riguardante l'impianto di comunicazione elettrica per uso pubblico (simbolo viola di forma circolare).

Tutta l'area è soggetta a rischio sismico e a rischio idrico.

## 1.5 Carta idrogeologica

L'analisi della cartina idrogeologica (figura n. 7) consente una lettura dei fattori idrogeologici esistenti nell'isola di Albarella.

La carta idrogeologica permette di:

- analizzare al meglio i canali e i corsi d'acqua presenti in isola;
- descrivere le caratteristiche e le tipologie delle falde acquifere;
- individuare le unità idrogeologiche;
- evidenziare gli scambi idrici, le sovrapposizioni, gli spartiacque, i corpi idrici sotterranei ecc.

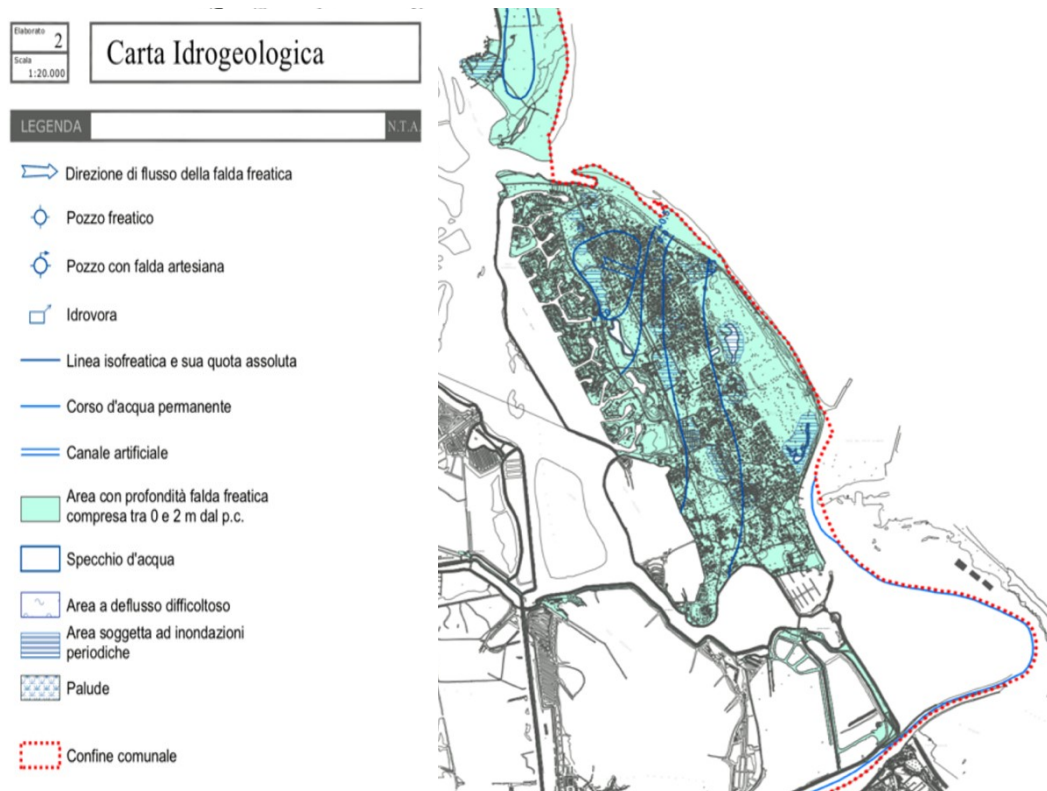


Figura 7 Carta Idrogeologica (Comune di Rosolina) Creato dallo staff di Piano

L'isola di Albarella si sviluppa mediamente tra i 2 e i 3 metri sopra il livello del mare, presenta dei canali artificiali e delle zone a rischio esondazione (figura 5). Sulla carta idrogeologica non vengono considerate le formazioni delle sorgenti o la presenza di travasi sotterranei.

C'è la presenza di tre linee isofreatiche, ossia dei luoghi con punti di uguale quota assoluta detti m.s.l.m.m della superficie freatica. Queste linee isofreatiche si riscontrano nelle quote: +0,5;0,0; -0,5. Ad altezza di quota 44 si presenta un pozzo con falda artesianiana, questo tipo di falda è confinato, esso è quindi un corpo idrico costituito da acqua che occupa le fessure e i pori creatasi tra le rocce.

Vicino al pozzo di falda artesianiana si evidenzia una freccia che va a definire come ci sia una direzione di flusso della falda freatica.

## 1.6 Carta della vegetazione

La vegetazione nell'isola di Albarella è costituita principalmente dalla cosiddetta “macchia mediterranea”. Con i termini “macchia mediterranea” si intende un insieme di vegetazione sempreverde, composta sia da specie arbustive che arboree.

Solitamente la macchia mediterranea può essere di tipo basso o alto. All'interno dell'isola sono presenti entrambe le tipologie.

Precisamente, c'è la presenza vegetativa stimata di 2 milioni di alberi e 150 specie arboree differenti<sup>3</sup>.

Il nome dell'isola deriva dal nome di un albero presente in grandissima quantità, il “populus alba” detto comunemente pioppo bianco (Figura n 8 ).<sup>4</sup>



Figura 9 Populus Alba a) infiorescenza b) foglia palmata c) corteccia bianca d) albero nel suo bioma (Google Immagini)



Figura 8 Figura illustrativa dell'isola prima del downburst (Fonte sito Isola Albarella)

Nell'anno 2017 si è verificato un evento meteorologico denominato “downburst”.

L'evento si è presentato con una forte raffica di vento che ha causato la caduta di circa 8,123.4 alberi<sup>5</sup>.

Di seguito una cartina (figura n 8) in cui sono evidenti le zone verdi prima del downburst, che oggi non esistono più.

Successivamente, nel capitolo due, all'immagine n 11 ci sarà un'analisi vegetativa specifica delle varie zone dell'isola.

<sup>3</sup> I informazioni prese dalla pagina “Regione Veneto BURVET” nell'articolo denominato “ Bollettino Ufficiale della regione del veneto, pubblicato il 18/07/2017

<sup>4</sup> Informazioni prese dalla pagina Wikipedia nell'articolo denominato “Isola di Albarella” pubblicato il 2013, modificato nel 2020.

<sup>5</sup> Informazioni prese dal “Downburst Report Albarella, 10th August 2017” pubblicato nel sito amministrativo dell'isola di Albarella

## CAPITOLO 2 - PSICOLOGIA AMBIENTALE

Con il termine “Psicologia ambientale” si intende una scienza che studia come gli individui interagiscano con l’ambiente circostante e come l’ambiente venga modificato dalle interazioni umane. Nella parte finale del capitolo ci sarà un’analisi delle aree dell’isola di Albarella. Tale analisi è stata svolta per identificare le zone in cui l’individuo si può relazionare con la natura circostante. Successivamente si analizzerà come la psicologia ambientale possa applicarsi nell’isola. Analizzando la psicologia ambientale si può capire come il comportamento dell’uomo venga influenzato in base all’ambiente che lo circonda.

Nell’articolo “Psicologia ambientale” analizzato nel giornale delle scienze psicologiche *State of Mind*<sup>6</sup> - il giornale delle scienze psicologiche che analizza la psicologia ambientale, si evidenzia il rapporto diretto tra il contatto con la natura e il benessere psicologico dell’individuo. Bisogna specificare che un individuo può considerare come ambiente esterno un luogo sia artificiale che naturale, che può avere diversa grandezza, ad esempio la casa, il quartiere o la città. Questo approccio psicologico permette agli individui di scaricare lo stress e le ansie tramite la creazione di spazi naturali anche laddove non esisterebbero. Tale pensiero è stato applicato per il bosco verticale a Milano rappresentato in figura 10.



Figura 10 Bosco verticale di Milano (Fonte sito Google immagini)

Alla base della psicologia ambientale c’è lo studio degli spazi, che siano personali o comuni, l’estetica del paesaggio, la progettazione di diverse aree, la valutazione dell’illuminazione, la valutazione del rumore, l’andamento del clima e la creazione di un pensiero ecologico. Tutto ciò è stato analizzato da *Marco Costa* nel suo libro pubblicato nel 2016: “*Psicologia ambientale e architettonica, come l’ambiente e l’architettura influenzano la mente e il comportamento*”.<sup>7</sup>

Le zone dell’isola prese maggiormente in considerazione sono quelle in cui è stato possibile uno studio degli spazi. Nell’isola vi sono zone adibite ad uso abitativo o in cui è stata mantenuta la vegetazione semi-naturale. Sono evidenti l’estetica del paesaggio, la progettazione di aree ben definite e la volontà di realizzare concretamente il pensiero ecologico.

Per analizzare al meglio i fattori fondamentali che un individuo nota in un paesaggio si segue una delle teorie che viene applicata tuttora, ad opera dei coniugi *Rachel e Stephen Kaplan*

---

<sup>6</sup> Informazioni prese dal sito “State of Mind” precisamente dall’articolo denominato “psicologia ambientale” direttore responsabile “Giovanni Maria Ruggero” pubblicato nel 2020

<sup>7</sup> Informazioni prese dal libro denominato “psicologia ambientale e architettonica, come l’ambiente e l’architettura influenzano la mente e il comportamento” scritto da Marco Costa e pubblicato l’8 giugno 2020

	Disponibilità dell'informazione	
Obiettivi e bisogni della persona	Immediata	Scoperta
Comprensione	Coerenza	Leggibilità
Esplorazione	Complessità	Mistero

*Tabella 1: Fattori fondamentali per analizzare un paesaggio*

(1989), la “Teoria della Rigenerazione dell’Attenzione<sup>8</sup>”. La teoria si basa sui principi di: coerenza, leggibilità, complessità e mistero.

Si può affermare che l’uomo ha due modi per relazionarsi con l’ambiente circostante:

- Osservare l’ambiente circostante come se fosse un disegno tramite un’analisi bidimensionale con obiettivo immediato, cioè subito visibile;
- Osservare l’ambiente entrando nello stesso: osservazione tridimensionale con obiettivo di scoperta stimolando la curiosità.

La coerenza riguarda con quanta semplicità un individuo riesce a comprendere e sistemare nella sua mente l’ambiente che lo circonda. Riguarda, inoltre la possibilità di dare un senso all’ambiente circostante organizzando gli oggetti, visualizzando i fattori di coerenza e inclusione.

La complessità è la componente che permette di mantenere l’individuo occupato senza che si annoi o che al contrario sia troppo stimolato. La complessità va a definire la ricchezza dell’ambiente, più un ambiente sarà complesso maggiore sarà la sua bellezza. Ovviamente questo fattore non vale per l’eccesso, che come citato in precedenza può creare sovra-stimolazione.

La leggibilità varia in base alla possibilità dell’individuo di coesistere con l’ambiente, mantenendo la possibilità di orientarsi senza rischi.

La leggibilità di un ambiente varia in base a quali elementi lo compongono, più sono diversi gli elementi che ha uno spazio, maggiore sarà la sua leggibilità.

Infine, il mistero è collegato alla curiosità. Precisamente, si tratta di un concetto che va a definire quanto un paesaggio incuriosisce, spingendo l’individuo all’esplorazione.

In aggiunta, si ricordino altre teorie che hanno analizzato la questione (fonte Milano-stu):<sup>9</sup>

- *Marco Costa*<sup>10</sup> (teoria analizzata nel 2010), definisce che l’unico elemento da considerare per valutare un paesaggio è la naturalezza. Per naturalezza si intende un paesaggio molto simile o uguale al suo bioma naturale.

In particolare, nella psicologia ambientale, la naturalezza è collegata alle teorie dell’evoluzione.

- *Koger* (2010)<sup>11</sup> afferma che per migliorare il benessere fisico e psicologico dell’uomo basterebbe avere un rapporto con la natura costante e quotidiano. Si evince come contatto con il paesaggio e l’ambiente circostante sia fondamentale per migliorare la qualità della vita.

<sup>8</sup> Informazioni prese dal sito “AlamarLife” nell’articolo “Teoria della rigenerazione dell’attenzione” pubblicato il 10 ottobre 2017

<sup>9</sup> Informazioni prese dal sito “SFU: Sigmund Freud University” articolo denominato “Psicologia Ambientale: studiare il rapporto tra essere umano e ambiente” scritto da Francesca Fiore pubblicato il 15 ottobre 2018

<sup>10</sup> Informazioni prese dal libro denominato “Psicologia ambientale e architettonica, come l’ambiente e l’architettura influenzano la mente e il comportamento” scritto da Marco Costa e pubblicato l’8 giugno 2020

<sup>11</sup> Informazioni prese dal libro denominato “The Psychology of Environmental Problems: Psychology for Sustainability” scritto da Koger S.M. e pubblicato nel 2010

## 2.1 Analisi aree verdi

Di seguito si andranno ad analizzare le aree ricoperte o sprovviste di vegetazione che occupano una maggiore area, visibili in figura 11.

Esse sono:



Figura 11 Figura illustrativa delle varie zone dell'isola (Fonte Francesca Visentin)

### A1. spiaggia A1

La zona presa in considerazione si estende da est verso ovest per tutto il perimetro nord dell'isola. La spiaggia presente sull'isola è composta da un bacino lacustre e si presenta con una totale assenza di vegetazione. La spiaggia dell'isola si è formata sia naturalmente, cioè attraverso sedimentazione, sia antropicamente, cioè creata dall'uomo.

### A2, A3. duna A2 E A3

Le dune si presentano come rilievi di sabbia di diverse dimensioni a forma di collina. Queste formazioni possono essere sia dovute a fattori naturali come il vento, sia dovute a fattori antropici. L'unico elemento che va a definire la differenza tra le due tipologie di dune (A2 e A3) è la copertura vegetale.

Queste zone, che si estendono nel nord dell'isola, coprono rispettivamente: un'area di 10 m per 5 m in media e un'area minima di 50m per 10m.

### A4. Canneto A4

Il canneto si presenta come un terreno argilloso e acquitrinoso ricoperto da graminacee a culmo legnoso come bambù o cannuce.

I canneti rappresentano un habitat di riproduzione e di sviluppo di varie specie di pesci, anfibi e invertebrati.

La zona presa in considerazione si estende da est verso ovest per tutto il perimetro nord dell'isola.

### A5. Bosco latifoglie A5

Il bosco di latifoglie solitamente si presenta di zone sia fredde che calde con una flora e fauna ben definita.

La zona presa in considerazione è composta da aree limitrofe alle zone A4. Esse coprono un'area minima di 15m per 2m con una copertura totale del 100%.

### A6. Macchia semi-naturale A6

La zona presa in considerazione è composta da piccole aree disperse singolarmente lungo l'isola. Esse ricoprono un'area minima di 10 m per 10 m con una copertura totale del 100%.

### A8. Pineta A8

In questo caso con il termine pineta si intende un bosco artificiale di pini. Sono state aggiunte pinete per fare in modo di valorizzare i terreni palustri.

La zona presa in considerazione ha un'area minima di 20 m per 20 m, con una copertura totale del 90%. La zona della pineta artificiale senza sottobosco si concentra nella zona centrale dell'isola per poi avere dei riscontri verso l'area est ovest.

#### A10. Aiuola A10

In questo caso le zone dell'aiuola si concentrano nella parte centrale dell'isola corrispondente anche a quella più trafficata. Per aiuola si intende una fascia di terreno che varia in forma ed estensione che si estende lungo strade o giardini. L'utilizzo dell'aiuola è ornamentale e solitamente ha forme geometriche.

#### A13. Prato A13

La zona di prato è quella più estesa e si sviluppa da est verso ovest in maniera omogenea.

Nel nostro caso per prato si intende una formazione creata dall'uomo e mantenuta tramite la manutenzione come le falciature periodiche.

#### A14. Campo da golf A14

Per quanto riguarda la zona del golf green si tratta di una grande area nella zona nord che ricopre una grande percentuale di terreno.

## 2.2 Come utilizzare le aree verdi seguendo i suggerimenti della psicologia ambientale

Nella creazione di zone adibite solo ed unicamente a far rapportare l'uomo con la natura all'interno dell'isola è stata considerata la psicologia ambientale. Tutt'ora ci sono delle creazioni, delle opere adibite a portare consapevolezza del rapporto tra uomo e ambiente esterno. Di seguito si analizzeranno due opere artistiche significative all'interno dell'Isola di Albarella. L'opera d'arte della figura 12 fa parte della mostra all'aperto denominata "Evoluzioni<sup>12</sup>", inaugurata il 28 giugno 2020 a cura di Officinadidue, ovvero degli artisti *Vera Bonaventura* e *Roberto Mainardini*, mostra artistica che nell'ambito della psicologia ambientale si è rivelata fondamentale. L'opera nella figura 12 è denominata "Attesa" evidenzia quanto la natura possa essere fragile riportando su un letto di metallo uno dei tanti alberi caduti durante il downburst del 2017. Questa opera si basa sulla sostenibilità, ponendo un momento storico devastante per l'ecosistema su un letto vicino al verde rigoglioso. L'installazione



Figura 12 Opera d'arte "Attesa" (Fonte sito Google immagini)

denominata "White Sea" è dell'artista tedesco *Nilo Udo* ed è visibile nella figura n 12. Quest'opera è interamente costituita da elementi di origine naturale: pampa bianca, ghiaia e

---

<sup>12</sup> Informazione prese dal sito "Albarella.it" nell'articolo denominato "Si chiude Evoluzioni, il percorso di installazioni di l'andrò art dell'isola di Albarella" pubblicato nel 2020

uova in marmo di Carrara. Essa si presenta come un vero e proprio nido contornato da una collina artificiale lunga 27 metri e alta 4. Nell'immagine il contorno delle uova è verde perché



Figura 13 Opera d'arte "White sera" (scatto realizzato)



Figura 14: Didascalia dell'opera d'arte "White Sea" (scatto realizzato)

le pampa bianche non si sono ancora sviluppate, ma dopo che lo faranno ci sarà un contorno bianco che riporta al nome della stessa opera. Le pampas sono state scelte non solo per il loro effetto scenografico, ma anche per il fruscio che creano con il vento, unendo quindi il fattore uditivo e visivo. È fondamentale analizzare come la situazione psicologica umana si possa migliorare tramite le interazioni dirette e indirette con l'ambiente circostante e la natura. Si potrebbe pensare di migliorare le interazioni tra uomo e natura seguendo il pensiero alla base dello "shinrin-yoku". Lo "shinrin-yoku" è un termine giapponese, esso riguarda un metodo della medicina asiatica diffuso negli anni '80 in Giappone. Tale metodo è stato analizzato nel sito BMC e spiegato nell'area "Environmental Health and Preventive Medicine" in particolare nell'articolo nominato "Medical empirical research on forest beghine (Shinrin-yoku): a systematic review".<sup>13</sup> Questo articolo analizza il metodo utilizzato e il motivo per cui sia stato scelto un numero limitato di partecipanti in luoghi differenti, con durata di analisi diversa, ma con analogo scopo, al fine di capire se il bagno nella natura possa avere effettivi positivi sia fisici che psicologici nell'uomo. Questi cosiddetti bagni nella natura consistevano principalmente nel sottoporre i partecipanti ad attività di svariata tipologia, tra cui passeggiate, meditazione, yoga, pilates e visite naturalistiche. Durante questo periodo è stato vietato l'uso di dispositivi elettronici, di tabacco e di alcol. I risultati sono stati studiati a partire dallo stato emotivo dei partecipanti prima e dopo ogni bagno nella natura per valutare i fattori psicologici e fisiologici. Per quanto riguarda i risultati psicologici sono stati valutati i cinque stadi emotivi: ansia o tensione, rabbia o ostilità, confusione o stanchezza, depressione o sconforto e vigore; questi stadi emotivi andavano diminuendo non solo nel breve periodo ma anche a lungo termine. I risultati hanno avuto conseguenze sulle risposte fisiologiche dei partecipanti, infatti hanno riscontrato:

- una riduzione della pressione sanguigna;

<sup>13</sup> Informazioni prese dal sito "BMC" analizzate nell'articolo "Medical empirical research on forest bathing (shinrin-yoku): a systematic review"; autori Ye Wen, Qi Yan, Yangliu Pan, Xinren Gu & Yuanqiu Liu. Pubblicato il 2019



- una riduzione degli indici metabolici e diminuzione dei trigliceridi;
- un aumento degli indici immunitari e degli indici antiossidanti;
- un aumento delle onde cerebrali;

Mentre per i risultati sulle risposte emotive hanno riscontrato:

- un miglioramento dello stato emotivo;
- diminuzione dei livelli di ansia e depressione.

Considerando i fattori positivi dello studio sopra analizzato è possibile considerare di riportare la metodologia di immersione nella natura dello shinrin-yoku non solo nella realtà dell'isola di Albarella, ma in tutte le città che ne necessitano. Avendo analizzato le basi della psicologia ambientale, si potrà decidere come e dove applicare queste teorie nell'isola di Albarella. Si potrebbero introdurre maggiori aree verdi laddove di poca presenza, per fare in modo di avere un maggior contatto con la natura. Le aree verdi da introdurre dovranno permettere alle persone di interagire con l'ambiente, per fare ciò si potrebbero creare dei percorsi sensoriali. Per percorsi sensoriali si intendono i percorsi da intraprendere per unire tutti i cinque sensi degli individui. Attualmente in Italia c'è la presenza di molti percorsi sensoriali, che permettono sia di disintossicarsi dall'utilizzo di ogni elemento tecnologico, sia di ricollegarsi alla natura. Un esempio di percorso sensoriale in Italia è il "Park le Pigne" (Figura 15) situato in Località Monte Oro ad Ameno (NO). Analizzando i percorsi presenti in Italia si può andare a valutare quale potrebbe essere il più idoneo ad essere applicato nella realtà dell'isola di Albarella, si potrebbe costruire un percorso interamente percorribile scalzi da inserire in un ambiente totalmente immerso nella natura. Tale percorso potrebbe incidere positivamente non solo sul fattore psicologico, grazie al contatto con la natura, ma anche sul fattore fisico in quanto camminare senza calzature su determinate superfici potrebbe migliorare la postura e riattivare la circolazione sanguigna. Il percorso sensoriale immaginario di Albarella potrà coinvolgere i



Figura 15: Immagine illustrativa del Park Le Pigne (fonte Google immagini)

sensi dell'individuo, tra cui il tatto tramite il tocco delle pietre o degli alberi, l'olfatto, grazie ai profumi degli alberi, delle piante in fioritura e delle erbe aromatiche e l'udito ascoltando i suoni della natura, tra cui il vento, il rumore delle foglie o il canto degli uccelli. In particolare, per creare un percorso sensoriale che stimoli il tatto si dovranno utilizzare materiali diversi, di origine naturale che si possano toccare e su cui si può camminare. I materiali possono essere diversi, come sabbia, rocce levigate, erba o terra. Come si nota nella figura 11 sulla superficie dell'isola di Albarella sono presenti delle aree verdi che potrebbero essere sfruttate per questo scopo. Tali aree (A11, A12, A13, A5, A6, A7, A8) per le loro caratteristiche sopra definite sono adatte alla creazione di parchi sensoriali.

# CAPITOLO 3 - IL QUESTIONARIO

Nel seguente capitolo si analizzeranno le voci del questionario visibile nella figura 16, il periodo e il luogo in cui sono stati raccolti i dati e le risposte degli intervistati alle domande principali. In un secondo momento si troverà l'esposizione delle previsioni relative in che modo lo stile di vita e le abitudini dei singoli individui possano influire sull'ambiente nel lungo termine.

**QUESTIONARIO**

La preghiamo di dedicare alcuni minuti alla compilazione del seguente questionario a indagare le sue abitudini alimentari. Il questionario è anonimo e che le risposte verranno utilizzate nell'ambito del PROGETTO ALBARELLA. Grazie per la collaborazione

**ANAGRAFICA**

Età \_\_\_\_\_

Nazionalità \_\_\_\_\_

Genere: M F

Da quante persone è composto il suo nucleo familiare?

1  
2  
3  
4  
Più di 4 persone

Qual è il titolo di studio?

Scuola elementare  
Scuola media  
Scuola superiore  
Laurea  
Dottorato

Vive in \_\_\_\_\_

Città/Periferia  
Campagna

Ipnotizzando che il reddito medio mensile di una famiglia italiana sia 2.500 €, lei dove si colloca?

Nella media  
Al di sopra della media

È un fumatore? si no  
Pratica sport? si no  
Consuma frequentemente alcolici? si no

**ABITUDINI ALIMENTARI IN ALBARELLA**

a1) Con quale frequenza consuma CARNE BOVINA? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma PESCE? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma FORMAGGIO? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma CARNE SUINA? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma OLIO? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma CARNE AVICOLA? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma FRUTTA SECCA? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma UOVA? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma DOLCI? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma LEGUMI? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma LATTE? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma PANE? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma PASTA? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma RISO? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma VERDURA? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma FRUTTA? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma VINO? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma BIRRA? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma BIBITE (aranciate, cola, succhi di frutta ecc.)? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

a1) Con quale frequenza consuma CAFE' e/o CAPUCCINO? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

**Le domande che seguono riguardano le modalità di consumo dei pasti**

Dove consuma i pasti abitualmente ad Albarella?

in Casa/appartamento con che frequenza?

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

in Ristorante con che frequenza?

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

Fuori dall'isola di Albarella con che frequenza?

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

**Perché ha scelto di soggiornare ad Albarella?**

Sicurezza per me e per la famiglia

Totamente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Totamente d'accordo

Contatto con la natura

Totamente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Totamente d'accordo

Prezzo

Totamente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Totamente d'accordo

Servizi legati allo sport

Totamente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Totamente d'accordo

**LE PROSSIME DOMANDE RIGUARDERANNO IL COMPORTAMENTO ORDINARIO FUORI DALL'ISOLA DI ALBARELLA**

I consumi alimentari in Albarella rispecchiano le sue abitudini alimentari ordinarie nella sua residenza?

Si  
No

Con quale frequenza pratica sport? (1 solo risposta)

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

Che sport pratica? \_\_\_\_\_

Con che frequenza acquista prodotti Biologici?

Tutti i giorni  
Almeno una volta a settimana  
Meno di una volta a settimana  
Mai

Cosa intende per prodotto Biologico? (1 solo risposta)

Prodotto senza pesticidi  
Prodotto più sano  
Prodotto senza pesticidi chimici  
Prodotto da agricoltori locali

Che auto utilizza?

Euro 3 o precedenti  
Euro 4 (immatricolata dal 1/01/ 2006)  
Euro 5 (immatricolata dal 1/01/ 2011)  
Euro 6 (immatricolata dal 1/01/ 2015)

Tipo di alimentazione

benzina  
diesel  
metano

ibrido  
elettrico

Cilindrata \_\_\_\_\_

Figura 16: Questionario "Albarella"

## 3.1. Caratteristiche generali del questionario

Il questionario si compone di quarantaquattro domande.

Il questionario si può dividere in cinque gruppi di domande in base all'argomento trattato.

Il primo gruppo è relativo a domande generiche sottoposte al campione, esse riguardano:

- l'età;
- la nazionalità;
- il genere;
- la composizione numerica del nucleo familiare;
- il titolo di studio;
- dove l'individuo vuole vivere;
- il reddito medio;
- se consuma prodotti derivanti dal tabacco;
- se consuma bevande alcoliche.

Le risposte a queste domande sono dirette e precise.

Il secondo gruppo di domande è relativo alle abitudini alimentari all'interno dell'isola, la frequenza di consumo dei seguenti alimenti:

- Carne bovina, suina, avicola, pesce;
- Formaggio, uova o derivati;
- Olio;
- Frutta secca, legumi;
- Dolci;
- Frutta o verdura;
- Latte, bevande gassate, bevande alcoliche (vino o birra) e caffè;
- Pasta o riso.

Le risposte a queste domande definiscono la frequenza in cui i determinati alimenti vengono consumati, cioè se l'individuo consuma un determinato alimento e con che frequenza settimanale.

Il terzo gruppo di domande è relativo alle modalità con cui i pasti vengono consumati, sono stati presi in esame:

- Luoghi in cui l'individuo consuma i pasti;
- Frequenza settimanale in cui si consumano i pasti al ristorante.

Questo insieme di domande determina ogni quanto l'individuo consuma pasti fuori casa. Permettendo di definire se le persone comprano gli alimenti presso i supermercati considerando i consumi per produrlo.

Il quarto gruppo di domande è relativo alla scelta turistica di soggiornare ad Albarella, sono stati considerati i seguenti elementi:

- Sicurezza generale;
- Contatto con la natura;
- Prezzo;
- Servizi legati allo sport.

Per ogni scelta all'intervistato è stata data la possibilità di attribuire un punteggio da 1 a 7 per consentire di modulare la propria risposta. Il voto "1" corrisponde ad un totale disaccordo e quindi un motivo di disappunto, mentre il voto "7" esprime un totale accordo con la voce proposta al questionario.

In questo questionario è stato dato maggior valore alle domande relative al contatto con la natura e ai servizi legati allo sport, in quanto si ritiene che esse siano fondamentali per il nostro studio.

Il quinto gruppo di domande è relativo ai comportamenti generali collegati allo sport e alla scelta dei prodotti alimentari di origine biologica:

- Frequenza in cui si pratica lo sport;
- La tipologia di sport;
- Frequenza di acquisto dei prodotti biologici;
- Auto che si utilizza, cilindrata e tipologia di carburante utilizzato.

Questo gruppo di domande analizza come le persone considerino i prodotti biologici e cosa significhi per loro l'aggettivo "biologico". Esiste probabilmente un collegamento tra il reddito, domanda sottoposta nel primo gruppo di quesiti, e la scelta del tipo di alimentazione e mezzo di trasporto. Attraverso il questionario è stato possibile sapere se le persone con il reddito più alto siano disposte a spendere più denaro per nutrirsi con prodotti biologici e per spostarsi con un'auto che consumi e inquina meno. In generale il questionario studia le interazioni:

- Tra le persone e l'ambiente;
- Tra le persone;
- Dell'ambiente e del suo sviluppo.

### 3.2. Analisi del periodo nel quale sono stati effettuati i questionari

La raccolta dati tramite il questionario è stata eseguita nell'arco di due mesi: giugno e luglio 2021. La concentrazione dei questionari nei mesi estivi è dipesa dal fatto che l'isola in inverno è quasi del tutto disabitata e quindi sarebbe stato difficile trovare un adeguato numero di persone a cui sottoporre il questionario. I questionari sono stati raccolti principalmente tra le 9:00 e le 13:00. Al fine di rendere i campioni più vari sono state selezionate persone aventi età e nazionalità diverse. Onde semplificare la comprensione, il questionario è stato presentato ad individui di altre nazionalità in versione tradotta (traduzioni svolte in inglese e spagnolo).

All'interno dell'isola in 204 ore sono stati completati 306 questionari. Nel dettaglio:

- Durante il mese di giugno sono stati svolti 140 questionari in 96 ore;
- Durante il mese di luglio sono stati svolti 166 questionari in 108 ore.

Nella seguente tabella (Tabella n.2) è stata eseguita una divisione in due colonne (una per ogni mese) in cui per ogni giorno del mese ci sono le rispettive ore di rilevazione con i rispettivi numeri di questionari raccolti.

Giugno			Luglio		
Giorni	N. ore	N. questionari	Giorni	N. ore	N. questionari
1			1	4	7
2			2	4	5
3	4	5	3	4	8
4	4	6	4		
5	4	7	5	4	5
6			6	4	4
7	4	8	7	4	3
8	4	9	8	4	7
9	4	3	9	4	8
10	4	2	10	4	5
11	4	5	11		
12	4	6	12	4	6
13			13	4	4
14	4	8	14	4	5
15	4	10	15	4	6
16	4	5	16	4	7
17	4	6	17	4	8
18	4	6	18		
19	4	8	19	4	9
20			20	4	4
21	4	7	21	4	5
22	4	7	22	4	6
23	4	8	23	4	7
24	4	6	24	4	10

25	4	5	25		
26	4	5	26	4	6
27			27	4	6
28	4	3	28	4	7
29	4	3	29	4	4
30	4	2	30	4	8
31			31	4	6
	<b>96</b>	<b>140</b>		<b>108</b>	<b>166</b>

Tabella 2: Ore e numero di questionari di giugno-luglio

### 3.3. Metodologia di raccolta dati

Al fine di analizzare il questionario bisogna considerare la metodologia della raccolta dati.

Innanzitutto, lo scopo è stato quello di ottenere informazioni raccogliendo dati.

Nonostante ci fosse la possibilità di raccogliere dati via Internet, è stata deciso di eseguire la cosiddetta “indagine personale”, ossia è stato deciso di sottoporre il questionario personalmente e a voce ai singoli intervistati. Le caratteristiche di tale analisi sono:

- domande poste direttamente all’individuo;
- raccolta dati su carta o Excel;
- raccolta dati in aree molto trafficate da pedoni, in centri commerciali o durante eventi;
- non necessario l’uso di internet (ovvero off-line).

### 3.4. Zone in cui sono stati raccolti i dati

È stato deciso che i questionari dovessero essere completati nelle zone più frequentate dell’isola visibili nelle figure 17 e 18. Sono state considerate quattro località strategiche.

Queste zone sono:

- numero 1: “Centro sportivo”;
- numero 2: “Mare Vostrum”;
- numero 3: “Piazza mercato”;
- numero 4: “Tennis club”.

Nell’insieme delle foto si analizzano dettagliatamente i luoghi in cui sono stati completati i questionari e come essi siano geograficamente distanziati, in modo da coprire quasi tutta l’area dell’isola. Ogni punto strategico ha una freccia che lo collega ad una foto che lo rappresenta in modo esatto. In totale sono stati raccolti e completati 306 questionari, in media in ogni punto strategico ne sono tanti fatti 76 nell’arco dei due mesi di raccolta dei dati.



Figura 17: Collage delle zone più trafficate dell'isola (Google Earth)

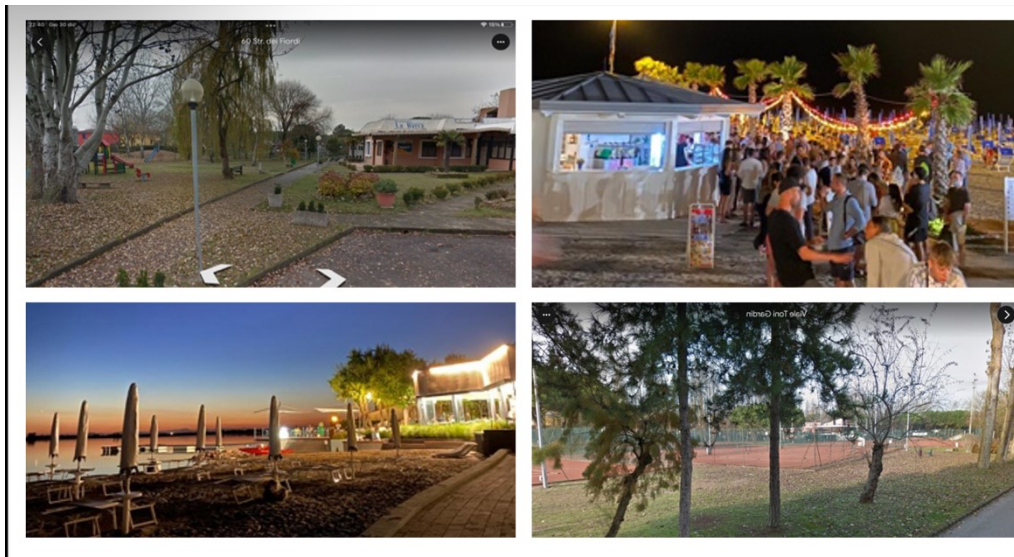


Figura 18: Collage nel dettaglio delle zone più trafficate dell'isola

## CAPITOLO 4 - ANALISI DEI RISULTATI E IPOTESI DI UNO STILE DI VITA IDEALE

Nel corso del capitolo 4 si andranno ad elaborare i dati raccolti presentandoli sotto forma di informazioni fruibili. Di seguito, verranno analizzate sia le abitudini più nocive e cosa esse provocano, sia le abitudini sane da preservare o da cominciare a seguire.

### 4.1.1 Genere e nazionalità dei campioni

I dati raccolti evidenziano che all'interno dell'isola il campione risulta quasi omogeneo per quanto riguarda il genere (51 % maschi e il 49 % femmine), mentre per quanto riguarda la nazionalità si hanno dei campioni ampi, figura 19.

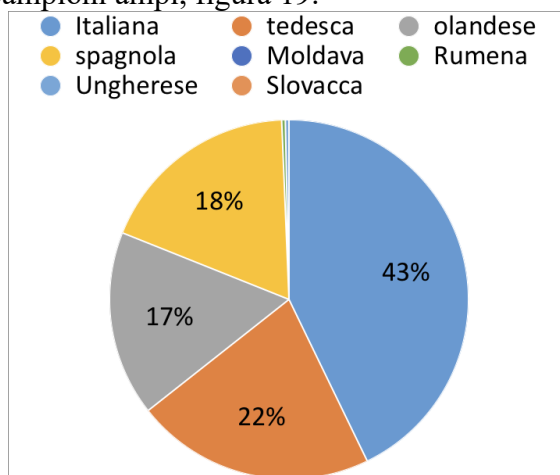


Figura 19: Grafico analisi percentuali nazionalità

Grazie alla diversità degli intervistati si otterranno risultati variegati, in base alle loro abitudini riportate nel contesto italiano. È fondamentale sottolineare che la somma degli intervistati stranieri (18% spagnolo, 17% olandese e 22% tedesco) raggiunge un numero percentuale maggiore rispetto agli intervistati italiani. In conclusione, su un totale di 306 intervistati, 121 sono italiani, mentre 175 sono stranieri.

### 4.1.2 Consumo di tabacchi e alcolici

I risultati più significativi ed allarmanti riguardano il consumo di tabacchi e di alcolici. Analizzando le figure 20 e 21 si ha una quasi parità dei consumatori e dei non consumatori per entrambe le variabili. È un dato preoccupante anche il fatto che molti consumatori fossero in appena l'età legale per consumare sia gli alcolici che i tabacchi.

Il tabagismo provoca più morti di AIDS, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi (Ministero della Salute<sup>14</sup>). Mentre, pur essendoci problemi di dipendenze relative al consumo di alcolici, si può vivere una vita sana utilizzando la filosofia “meno è meglio” (Ministero della Salute<sup>15</sup>). Infatti, utilizzando questo pensiero sono state create sempre delle “linee guida” a cura del Centro di ricerca del Ministero della Salute per ottenere il minimo rischio consumando alcolici. Le linee guida vanno a definire le unità consumabili, una unità corrisponde a 12 grammi di alcol puro, tale analisi è presente nella parte finale del capitolo.

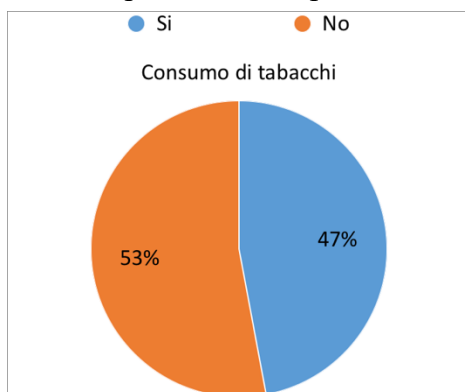


Figura 20: Grafico analisi percentuali consumo tabacchi

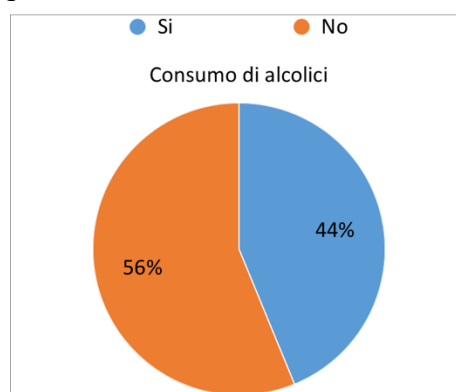


Figura 21: Grafico analisi percentuali consumo alcolici

### 4.1.3 Sport

Analizzando i risultati per lo sport, visibili nella figura n 23, si ottiene una quasi equità per chi pratica e chi non pratica sport. Questo fattore è preoccupante perché la mancanza di esercizio fisico potrebbe provocare casi di malattie cardiache, ischemiche e diabete (Ministero della Salute<sup>16</sup>).

Questi dati sono difficili da comprendere in quanto all'interno dell'isola ci sia la presenza di moltissime attività sportive da poter praticare liberamente, gratuitamente e dall'accesso facile, ma a causa delle abitudini del singolo individuo non vengono considerate. Infatti, se il singolo individuo non ha l'abitudine giornaliera di praticare sport, nonostante ci siano le possibilità non farà comunque movimento. Studiando la figura n. 22 si denota diversità nei tipi di sport praticati.

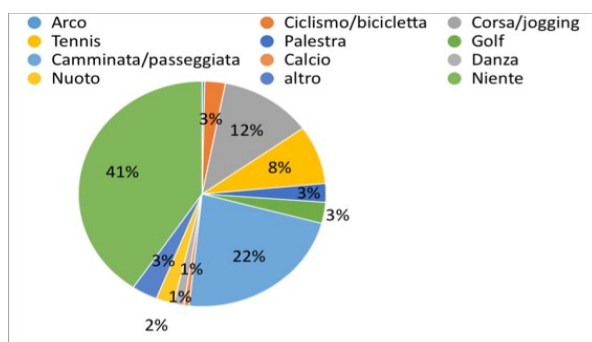


Figura 22: Grafico analisi percentuali sport praticati in isola

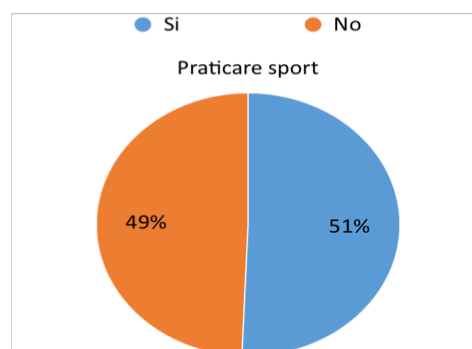


Figura 23: Grafico analisi percentuali di chi pratica sport

<sup>14</sup> Informazioni prese dal ministero della salute; articolo denominato “fumo-prodotti del tabacco- tabagismo” data ultimo aggiornamento 30 maggio 2022

<sup>15</sup> Informazioni prese dal ministero della salute; articolo denominato “alcol, zero o meno possibile” data ultimo aggiornamento 10 marzo 2022

<sup>16</sup> Informazioni prese dal ministero della salute; articolo denominato “alimentazione e sport” data ultimo aggiornamento 4 marzo 2019



#### 4.1.4 Sicurezza

Di seguito si trovano le percentuali di accordo e di disaccordo per quanto riguarda la sicurezza, il contatto con la natura, i servizi legati allo sport e il prezzo. Analizzando le due rappresentazioni nelle figure n 24 e 25 si può notare come la maggior parte degli individui sottoposti al test siano totalmente in accordo con il fattore sicurezza e contatto con la natura per quanto riguarda la motivazione della scelta di soggiorno presso l'Isola di Albarella. Il fatto che gli individui si sentano al sicuro e abbiano un buon rapporto con la natura rende più facile instaurare un rapporto di rispetto e preservazione della stessa. Analizzando l'istogramma che riguarda la sicurezza (figura n. 24) si può notare che il 35,3% degli individui intervistati siano totalmente in accordo sulla scelta dell'isola di Albarella, mentre il 19,9% sono mediamente d'accordo sulla scelta dell'isola di Albarella per quanto riguarda la sicurezza si denota una possibilità di miglioramento. Analizzando la figura n 25, cioè l'istogramma che riguarda il contatto con la natura, si ha un maggior numero di percentuali simili: infatti il 20,3% degli intervistati danno "4" sulla scala, il 19% danno "5", il 25,8% danno "6" e il 29,7% danno "7", cioè il totale accordo. Questo sta a dimostrare come ci sia una problematica che riguarda l'insoddisfazione che può portare uno scarso contatto con la natura.



Figura 24: Grafico analisi percentuale riguardo la sicurezza



Figura 25: Grafico analisi percentuali riguardo il contatto con la natura

#### 4.1.5 Servizi legati allo sport

Analizzando l'istogramma della figura 26 si nota che il 29,1% degli intervistati si ritiene molto soddisfatto dei servizi legati agli sport (infatti hanno assegnato il massimo punteggio), e appena il 2,3% degli intervistati si trova totalmente in disaccordo per quanto riguarda i servizi legati allo sport. Analizzando i dati dell'istogramma rappresentato in figura 27, relativo alla frequenza di sport praticato si denota come il 13,4% degli individui pratica sport tutti i giorni, mentre il 41,8% non pratica mai sport. La frequenza che riguarda l'attività sportiva è in relazione con il grafico n 23 che va a definire chi pratica o meno attività. È fondamentale analizzare la tabella n. 3 in cui sono elencate le valutazioni in media; quelle relative alla sicurezza percepita in isola,

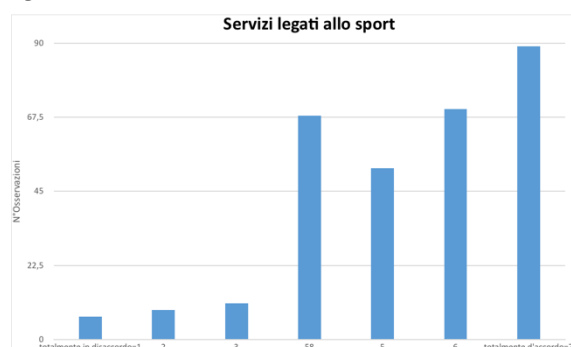


Figura 26: Grafico analisi percentuali riguardo i servizi legati allo sport

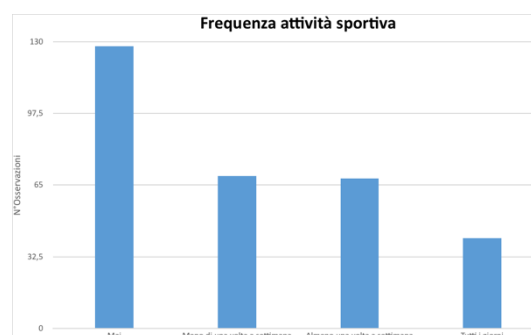


Figura 27: Grafico analisi percentuali riguardo la frequenza di attività sportiva

del contatto con la natura, i servizi legati allo sport e il prezzo sono tutte tendenti al 5, ma il fattore della sicurezza risulta leggermente superiore a tutti.

Motivazione	Media
Sicurezza	5,64
Contatto con natura	5,52
Servizi sportivi	5,34
Prezzo	5,19

Tabella 3 Media dei voti (Fonte dott. Cristian Bolzonella)

#### 4.1.6 Frequenza di consumo del cibo

Di seguito si andrà ad analizzare la frequenza di consumo del cibo.

Analizzando i dati raccolti si evidenzia nelle figure 28 e 29 la totale assenza sia della frutta che della verdura nella dieta di alcuni individui intervistati. Si presenta una percentuale di individui che assumono tali alimenti meno di una volta a settimana. Tale comportamento può portare a gravi mancanze di nutrienti nella dieta. Il Ministero della Salute<sup>17</sup> inoltre va a definire come le carenze alimentari possano creare problemi, soprattutto ai futuri genitori, in quanto vadano a creare anomalie di sviluppo nel caso in cui decidessero di procreare.

Tali anomalie riguardano: malformazioni, difficoltà di apprendimento, cecità ecc.

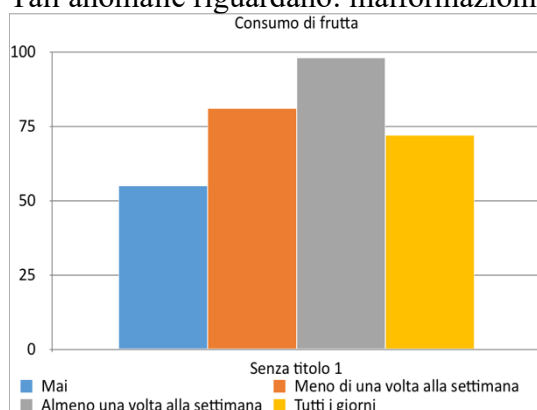


Figura 28: Grafico analisi consumi di frutta

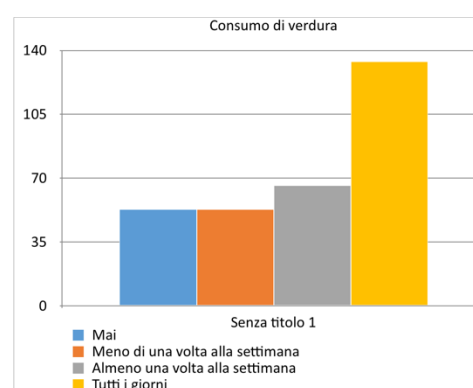


Figura 29: Grafico analisi consumi di verdura

#### 4.1.7 Consumo di cibi di origine animale

È fondamentale fare un'analisi generale per quanto riguarda il consumo di prodotti animali in quanto si tratta di alimenti presenti in grandi quantità e varietà nella dieta continentale, ossia la dieta seguita dal 60% degli individui intervistati.

Le percentuali di assunzione giornaliera analizzate nella figura 30 sono rispettivamente:

- carne avicola 6,2%;
- carne bovina 5,9%;
- Pesce 2,3%;
- carne suina 1%;

Nonostante la percentuale di assunzione giornaliera di questi alimenti possa sembrare bassa, è preoccupante che ci siano degli individui che arrivano a consumare i prodotti di origine animali tutti i giorni o almeno una volta settimana.

<sup>17</sup> Informazioni prese dalle linee guida per una sana alimentazione; pubblicazione denominata "linee guida per una sana alimentazione" data pubblicazione 2018

Il consumo del prodotto almeno una volta a settimana di alimenti di origine animale rappresenta il dato con percentuale maggiore.

La carne suina tra le carni è la meno consumata infatti, ha riscontrato come dato di maggior frequenza il fattore “mai”.

Le percentuali di assunzione settimanale sono rispettivamente:

- carne bovina 45,1%;
- carne avicola 42,2%;
- carne suina 32,7%;
- pesce 32,2%;

Il Ministero della Salute<sup>18</sup> non ha definito un collegamento diretto tra l’assunzione di carne e l’effetto cancerogeno, ma ne ha sottolineato la correlazione. Ciò che può avere un effetto cancerogeno sono la cottura e la trasformazione. Infatti, l’effetto cancerogeno della carne è relativo al momento in cui essa viene trasformata e cotta, ma se assunta in piccole dosi ed

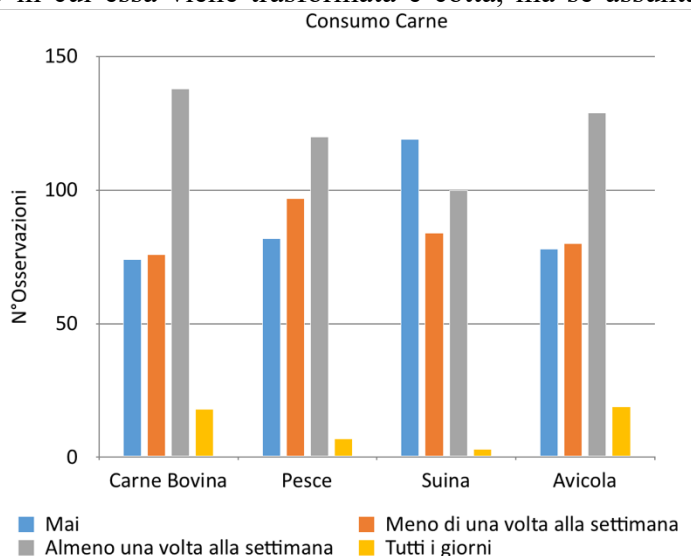


Figura 30: Grafico analisi consumi dei diversi tipi di carne e pesce

inserita in una dieta bilanciata, essendo la carne una fonte di proteine ad alto valore biologico, apporta delle proprietà importanti all’organismo.

#### 4.2.1 Assunzione di tabacchi e di alcolici

In base all’età in cui si smette di fumare ne consegue l’allungamento proporzionale degli anni di vita (Ministero della Salute)<sup>19</sup>.

Basta considerare che dopo circa venti minuti in cui non si assumeranno tabacchi, la frequenza cardiaca e la pressione del sangue diminuiscono. Inoltre, bisogna pensare che fumando non si danneggia solo il singolo ma si sta creando fumo passivo che colpisce anche a chi è vicino.

Per quanto riguarda l’assunzione di alcolici si riportano le indicazioni redatte dal Ministero della Salute. Esse vanno a definire le unità alcoliche assumibili consentite al giorno che variano in base al genere dell’individuo e all’età. Gli uomini potranno consumare due unità alcoliche al giorno, le donne una unità e tutti gli individui di qualsiasi genere, con età superiore ai 65 anni, potranno assumere una unità al giorno. Analizzando i consumi giornalieri bisogna considerare

<sup>18</sup> Informazioni prese dal ministero della salute; articolo denominato “carni rosse, il parere del comitato nazionale per la sicurezza alimentare” data ultimo aggiornamento 5 febbraio 2016

<sup>19</sup> Informazioni prese dal Ministero della Salute; articolo denominato “come smettere di fumare” data ultimo aggiornamento 29 marzo 2022

anche che ogni unità alcolica apporta delle kilocalorie (precisamente 70)<sup>20</sup> prive di elementi nutritivi. Inoltre, l'assunzione di prodotti alcolici provoca molteplici danni al fisico tra cui: danni al fegato, tumori, rischio di ictus, rischio di infarto, diabete ecc...

Infine, secondo il Ministero della Salute, tutte le bevande alcoliche portano l'organismo al rischio di disidratazione, in quanto l'organismo necessita di molta acqua nel processo di metabolizzazione dell'alcol.

Per quanto riguarda lo svolgimento dell'attività fisica si seguono le indicazioni dell'OMS analizzate nel documento denominato "strategia per l'attività fisica"<sup>21</sup>. Queste indicazioni vanno a definire i minuti settimanali di attività fisica consigliati. I dati variano in base all'età dell'individuo, al suo genere, allo stile di vita, al lavoro, all'alimentazione.

#### **4.2.2 Consumo di frutta e verdura**

È fondamentale analizzare cosa sostenga il Ministero della Salute per quanto riguarda il consumo della frutta e della verdura. Si dovrebbero assumere almeno cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura, dato variabile per i diversi individui in base all'età e al genere (Ministero della Salute<sup>22</sup>). Il modo in cui le verdure sono trattate ne fanno dipendere le diverse caratteristiche nutritive, le quali si modificano nel corso della cottura, della trasformazione, della conservazione e del condimento. Il Ministero della Salute<sup>23</sup> sostiene che l'assunzione regolare di frutta e di verdura sono alla base della prevenzione di molte malattie, tra cui malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

#### **4.2.3 Assunzione di acqua**

È essenziale analizzare l'assunzione di acqua in quanto si può considerare alla base di uno stile di vita sano. La quantità di acqua da assumere varia in base al genere, all'età e allo stile di vita dell'individuo (Ministero della Salute<sup>24</sup>). Ci sono delle situazioni in cui l'individuo deve aumentare l'apporto di acqua assunto, ad esempio le donne incinta o durante l'allattamento.

Bisognerebbe evitare tutti i tipi di bevande zuccherate in quanto comportano un apporto di calorie vuote, cioè che non apportino altri nutrienti importanti (fibra, vitamine, calcio, ecc.) e di poca acqua.

#### **4.2.4 Assunzione di grassi**

Bisognerebbe limitare al minimo l'assunzione di grassi di origine animale come il burro, il lardo o lo strutto, preferendo i grassi vegetali come l'olio d'oliva, da utilizzare preferibilmente a crudo. Il Ministero della Salute<sup>25</sup> inoltre riporta come i grassi siano presenti anche in alimenti come il pesce e la cioccolata fondente che se assunti in piccole quantità apportano benefici all'individuo.

---

<sup>20</sup> Informazioni prese dal ministero della salute; articolo denominato "alcol, zero o meno possibile" data ultimo aggiornamento 10 marzo 2022

<sup>21</sup> Informazioni prese dal World Health Organization; documento denominato "Strategia per l'attività fisica OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2025" data pubblicazione 2016

<sup>22</sup> Informazioni prese dalle linee guida per una sana alimentazione; pubblicazione denominata "linee guida per una sana alimentazione" data pubblicazione 2018

<sup>23</sup> Informazioni prese dalle linee guida per una sana alimentazione; pubblicazione denominata "linee guida per una sana alimentazione" data pubblicazione 2018

<sup>24</sup> Informazioni prese dal ministero della salute; articolo denominato "quanto bere" data ultimo aggiornamento 7 ottobre 2016

<sup>25</sup> Informazioni prese dalle linee guida per una sana alimentazione; pubblicazione denominata "linee guida per una sana alimentazione" data pubblicazione 2018

Per quanto riguarda il consumo di prodotti di origine animale il Ministero della Salute<sup>26</sup> evidenzia come un consumo dei grassi sopra elencati possa essere importante nei periodi di sviluppo dell'organismo umano.

Monitorare la quantità di grassi che si assume e la modalità con cui si assumono può evitare l'insorgere di malattie gravi come malattie cardiovascolari, diabete o tumori.

#### **4.2.5 Assunzione di zucchero e di sale**

Da eliminare del tutto o quanto meno diminuire al minimo c'è la quantità di zucchero, e da limitare è il consumo di sale. Bisogna distinguere gli zuccheri sani e zuccheri insani, i primi riguardano i prodotti come miele, datteri o frutta, mentre i secondi riguardano prodotti trasformati e lavorati tra cui biscotti (non caserecci), merendine o caramelle.

Infatti, il Ministero della Salute<sup>27</sup> consiglia di eliminare i prodotti contenenti zuccheri insani, ma di mantenere i prodotti con zuccheri sani, in quanto presentano nutrienti fondamentali per l'organismo. Per quanto riguarda il sale bisogna arrivare a ridurlo al minimo senza mai eliminarlo. La problematica del sale riguarda il fatto che è contenuto anche negli alimenti di uso comune e quindi è difficile da ridurre.

### **4.2 CREARE UNO STILE DI VITA IDEALE**

Ogni individuo ha il suo stile di vita che segue da anni, ma le abitudini che abbiamo tutti, sono davvero benefiche? Una semplice azione come scegliere le porzioni di cibo o decidere dove consumare un singolo pasto possono essere indice di problematiche di alimentazione o comportamento se eseguito in modo erraneo. Seguendo i dati raccolti si possono notare alcune problematiche, tutte analizzate dal Ministero della Salute perché considerate problematiche comportamentali sviluppate in tutta Italia.

Riassumendo secondo le linee guida del Ministero della Salute bisognerebbe<sup>28</sup>:

- Controllare il proprio peso corporeo;
- Mantenersi attivi facendo attività sportiva regolarmente;
- Assumere minimo cinque porzioni giornaliere tra frutta e verdura;
- Assumere più cereali integrali e legumi;
- Assumere un minimo di acqua quotidianamente;
- Prediligere i grassi più sani e limitarne la quantità;
- Diminuire al minimo l'assunzione di zuccheri e sale;
- Diminuire al minimo le bevande alcoliche;
- Variare l'alimentazione.

---

<sup>26</sup> Informazioni prese dal ministero della salute; articolo denominato "carni rosse, il parere del Comitato Nazionale per la Sicurezza Alimentare" data di pubblicazione 5 febbraio 2016.

<sup>27</sup> Informazioni prese dalle linee guida per una sana alimentazione; pubblicazione denominata "linee guida per una sana alimentazione" data pubblicazione 2018

<sup>28</sup> Informazioni prese dalle linee guida per una sana alimentazione; pubblicazione denominata "linee guida per una sana alimentazione" data pubblicazione 2018

## **CONCLUSIONI**

Gli studi effettuati sui risultati ottenuti dalla raccolta dati hanno permesso di capire come nella nostra realtà sia possibile migliorare le abitudini delle persone, considerando anche come l'ambiente circostante le influenzi. Inoltre, abbiamo notato come alla base di uno stile di vita ideale si ritrovino il pensiero della psicologia ambientale e il contatto con la natura.

Sappiamo per esperienza anche come di stress o di ansia periodici, sia salutare passare del tempo all'aria aperta e in mezzo al verde. Il mio studio evidenzia come l'ambiente abbia risultati positivi sulle persone a livello mentale, e come si a possibile sfruttare al meglio il territorio per aumentare la possibilità di contatto con la natura, anche creando apposite aree adibite all'effettivo contatto con la natura. L'ambiente dell'isola di Albarella, si presta alla creazione di spazi adibiti al contatto con la natura, e nel presente lavoro vengono illustrati degli esempi. Oltre al contatto con la natura, bisognerebbe avere un'alimentazione bilanciata e sana, cercando di limitare o eliminare, le cattive abitudini che sono i consumi eccessivi di zucchero, carne e alcool. Analizzando i dati si riscontra come le cattive abitudini siano presenti in metà degli intervistati vista questa situazione, sembra necessario informare la popolazione su quanto la qualità della vita potrebbe migliorare se venissero abbandonate alcune cattive abitudini riscontrate. Per questa ragione, nel sotto capitolo 4.2 proponiamo uno stile di vita ideale anche seguendo le recenti Linee Guida del Ministero della Salute.

## **SITOGRAFIA**

## INFORMAZIONI GENERICHE ISOLA DI ALBARELLA

[https://it.wikipedia.org/wiki/Isola\\_di\\_Albarella](https://it.wikipedia.org/wiki/Isola_di_Albarella)

<https://www.federturismo.it/it/i-soci/33-soci-impresa/277-albarella-spa.html#:~:text=L%27Isola%20%C3%A9%20composta%20da,le%20attivit%C3%A0%20commerci>

[ali%20e%20sportive](https://www.federturismo.it/it/i-soci/33-soci-impresa/277-albarella-spa.html#:~:text=L%27Isola%20%C3%A9%20composta%20da,le%20attivit%C3%A0%20commerci)

<https://bur.regione.veneto.it/BurvServices/pubblica/burvGalleryDettaglio.aspx?id=1676>

## INFORMAZIONI DEWNBURST

[https://www.comunioneisoladialbarella.com/public/uploads/editor/Downburst%20Report\\_%200%20AssociazioneComunione\\_English%20version\\_public%20area.pdf](https://www.comunioneisoladialbarella.com/public/uploads/editor/Downburst%20Report_%200%20AssociazioneComunione_English%20version_public%20area.pdf)

## CONTENUTO PIANO DI ASSETTO DEL TERRITORIO DI ROSOLINA

[https://www.comune.rosolina.ro.it/myportal/C\\_H573/dettaglio?contentId=5e29d5c007f3390153d87c99&type=contenuto](https://www.comune.rosolina.ro.it/myportal/C_H573/dettaglio?contentId=5e29d5c007f3390153d87c99&type=contenuto)

## TAVOLE ILLUSTRATE (DESCRIZIONE)

### CARTA INVARIANTI

[https://www.comune.rosolina.ro.it/myportal/C\\_H573/api/content/download?id=5db2c55da1db0300db1b843d](https://www.comune.rosolina.ro.it/myportal/C_H573/api/content/download?id=5db2c55da1db0300db1b843d)

### CARTA FRAGILITA'

[https://www.comune.rosolina.ro.it/myportal/C\\_H573/api/content/download?id=5db2c56da1db0300db1b8447](https://www.comune.rosolina.ro.it/myportal/C_H573/api/content/download?id=5db2c56da1db0300db1b8447)

### CARTA DEI VINCOLI

[https://www.comune.rosolina.ro.it/myportal/C\\_H573/api/content/download?id=5db2c54da1db0300db1b8434](https://www.comune.rosolina.ro.it/myportal/C_H573/api/content/download?id=5db2c54da1db0300db1b8434)

### CARTA IDROGEOLOGICA

[https://www.comune.rosolina.ro.it/myportal/C\\_H573/dettaglio?contentId=5db2c5c83ea4f000db95e4ef&type=content](https://www.comune.rosolina.ro.it/myportal/C_H573/dettaglio?contentId=5db2c5c83ea4f000db95e4ef&type=content)

### CARTINA ISOLA ALBARELLA

[https://www.albarella.it/wp-content/uploads/2021/03/stradario\\_albarella.pdf](https://www.albarella.it/wp-content/uploads/2021/03/stradario_albarella.pdf)

## ANALISI VEGETATIVA

[https://it.wikipedia.org/wiki/Isola\\_di\\_Albarella](https://it.wikipedia.org/wiki/Isola_di_Albarella)

[https://it.wikipedia.org/wiki/Macchia\\_mediterranea](https://it.wikipedia.org/wiki/Macchia_mediterranea)

[https://it.wikipedia.org/wiki/Populus\\_alba](https://it.wikipedia.org/wiki/Populus_alba)

[https://www.albarella.it/wp-content/uploads/2021/04/DA\\_Comprensorio-Albarella-2020-convalidato.pdf](https://www.albarella.it/wp-content/uploads/2021/04/DA_Comprensorio-Albarella-2020-convalidato.pdf)

## PSICOLOGIA AMBIENTALE

<https://amarlife.com/teoria-della-rigenerazione-attenzione/>

<https://www.albarella.it/it/si-chiude-evoluzioni-il-percorso-di-installazioni-di-land-art-alli-sola-di-albarella/>

<https://www.stateofmind.it/psicologia-ambientale/>

<https://milano-sfu.it/psicologia-ambientale/>

<https://www.lepigne.it/it/outdoor-life#:~:text=PERCORSO%20SENSORIALE,tapeto%20di%20prato%20finemente%20tagliato>

<https://milano-sfu.it/psicologia-ambientale/>

<https://www.albarella.it/it/si-chiude-evoluzioni-il-percorso-di-installazioni-di-land-art-alli-sola-di-albarella/>

## SHINRIN-YOKU

<https://environhealthprevmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12199-019-0822-8>

MINISTERO DELLA SALUTE  
TABAGISMO

<https://www.salute.gov.it/portale/fumo/dettaglioContenutiFumo.jsp?lingua=italiano&id=5579&area=fumo&menu=vuoto>

<https://www.salute.gov.it/portale/fumo/dettaglioContenutiFumo.jsp?lingua=italiano&id=5581&area=fumo&menu=vuoto>

CONSUMO ALCOLICI

<https://www.salute.gov.it/portale/alcol/dettaglioContenutiAlcol.jsp?lingua=italiano&id=5526&area=alcol&menu=vuoto>

ATTIVITA' SPORTIVA

[https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?area=stiliVita&id=5567&lingua=&menu=attivita](https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?area=stiliVita&id=5567&lingua=&menu=attivita)

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/dettaglioContenutiNutrizione.jsp?lingua=italiano&id=1454&area=nutrizione&menu=vuoto>

[https://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2018/Book%20OMS\\_read2.pdf](https://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2018/Book%20OMS_read2.pdf)[https://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2018/Book\\_OMS\\_read2.pdf](https://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2018/Book_OMS_read2.pdf)

ASSUNZIONE CARNI ROSSE

[https://www.salute.gov.it/portale/news/p3\\_2\\_1\\_1\\_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=null&id=2443](https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=null&id=2443)

CONSUMO VERDURA

[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2915\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2915_allegato.pdf)

ASSUNZIONE DI ACQUA

[https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?id=4460&area=acque\\_potabili&menu=dieta](https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=4460&area=acque_potabili&menu=dieta)

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2915\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2915_allegato.pdf)

## **BIBLIOGRAFIA**

Costa, M., "Psicologia Ambientale Architettonica" come l'ambiente e l'architettura influenzano la mente e il comportamento, Franco Angeli, 2° Edizione, 2016.

Koger, S.M., Winter D.D., The Psychology of Environmental Problems: Psychology for Sustainability, Psychology Press, 2010

Francesca Visentin, francesca.vise@gmail.com

## **RIGRAZIAMENTI**

Arrivando alla fine del mio percorso, considero importante ringraziare chi mi ha appoggiato fino ad ora, permettendomi di concludere i miei studi. Partendo dall'ambiente familiare ringrazio in particolare mia madre, mia sorella e mio padre che mi hanno sempre incoraggiata a concludere il mio percorso, non facendomi mancare il supporto quando avevo dei momenti bui. Ringraziando anche i colleghi universitari che mi hanno aiutata a superare sessioni difficili e interminabili con la compagnia e il conforto in caso di necessità.