

# il metro del relax

Il Tranquility Rating Prediction Tool è lo strumento in grado di misurare quanto sono rilassanti gli ambienti cittadini e gli spazi pubblici

Le città e gli agglomerati urbani sono spesso sinonimo di stress dove il tran tran quotidiano ci fa sentire sempre più stanchi, irascibili, in una vita sempre caotica e frenetica. Basta pensare per un attimo alle distese verdi dei prati in montagna o alle stupende spiagge del nostro Paese per sentirci già un po' più rilassati. Eppure basta poco per poter vivere qualche ora di pieno relax nelle nostre città. I parchi pubblici infatti non solo ci aiutano a purificare l'aria attraverso il processo della fotosintesi clorofilliana, ma hanno anche un secondo aspetto benefico: fanno bene a corpo e mente. Ora c'è anche uno strumento in grado di "misurare" il livello di relax potenziale sulle persone. L'idea è nata da un gruppo di ricercatori dell'università britannica di Bradford. È stato chiamato Tranquility Rating Prediction Tool (Trapt) ed è uno strumento utile per il lavoro di architetti e progettisti ma anche per le valutazioni di



ambientalisti e cittadini. Lo studio è stato pubblicato sulla rivista *Urban Forestry and Urban Greening*. Lo strumento ribattezzato "metro del relax" è un indice di previsione della valutazione della tranquillità di un luogo, un "processo scientifico" in grado di misurare quanto sono rilassanti gli ambienti cittadini e gli spazi pubblici. I ricercatori inglesi sono arrivati a questo strumento dopo vari test in laboratorio e sul campo negli ultimi 10 anni. Diversi studi hanno evidenziato che

esiste un legame tra ambienti tranquilli e riduzione di stress e dolore: spazi verdi e silenziosi o il mare infatti riuscirebbero a promuovere il relax, mentre traffico, rumori stradali, rifiuti, al contrario avrebbero il potere di ridurlo. Quindi, visto che non si può portare il mare in città, almeno si possono piantare alberi che non solo hanno un impatto sull'aria, ma sono anche una possibilità per aumentare la tranquillità percepita di un luogo. Lo strumento Trapt – spiegano i ricercatori – assegna a ogni ambiente un punteggio da 0 a 10,

tenendo conto di diversi fattori, dai suoni alla presenza di elementi naturali come fiori, alberi o acqua. Architetti e ingegneri quindi potrebbero variare questi elementi per migliorare il grado di relax dei cittadini. 

## I SENTIERI DELLA TRANQUILLITÀ

In Inghilterra, a Guildford, il sentiero della tranquillità, secondo la formula Trapt, si snoda in 4,5 km. Sul sito [handheldtours.co.uk](http://handheldtours.co.uk), si può scaricare il percorso con una App. Altri sentieri sono studiati in Irlanda, Stati Uniti e Hong Kong.