

Richard Louv

# VITAMINA



*500 modi per combattere  
il disturbo da deficit di natura  
e crescere bambini in salute*

**TerraNuova**



Richard Louv

# VITAMINA N

500 modi per combattere  
il disturbo da deficit di natura  
e crescere bambini in salute

traduzione di Viola Carmilla

Terra Nuova



# Nota per il lettore

Molti dei consigli di lettura che l'autore menziona riguardano testi che non sono stati tradotti e pubblicati in Italia, ma possono rappresentare utili suggestioni per tutti coloro che vorranno effettuare una ricerca di testi analoghi in italiano. Lo stesso vale per le risorse online consigliate dall'autore. Nei vari capitoli sono stati aggiunti suggerimenti attinenti al contesto italiano, sia per quanto riguarda i libri, sia per le organizzazioni di riferimento e le risorse online. In fondo al libro, il lettore ha comunque a disposizione, oltre alla bibliografia completa di riferimento fornita dall'autore, anche ulteriori consigli di lettura in lingua italiana pertinenti ai temi trattati.

L'autore consiglia di consultare anche la sezione dedicata alla ricerca su [childrenandnature.org](http://childrenandnature.org), in lingua inglese, oltre a *L'ultimo bambino nei boschi*. *Salvare i nostri figli dal disturbo da deficit di natura* e *The nature principle: reconnecting with life in a virtual age*.

A titolo precauzionale, i lettori dovrebbero consultare il medico o un altro professionista della salute prima di apportare cambiamenti significativi al loro stile di vita.

Gli approfondimenti di natura giuridica contenuti in queste pagine non sono da intendersi come pareri legali.

Nessuna lista di azioni è mai completa. Perciò l'autore invita a far crescere il movimento condividendo le vostre idee creative su [vitaminnfornature.com](http://vitaminnfornature.com).

Direzione editoriale: Nicholas Bawtree e Mimmo Tringale  
Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Richard Louv

Titolo originale: *Vitamin N. The Essential Guide to a Nature-Rich Life*

© 2016 by Richard Louv. All rights reserved.

This edition published by arrangement with Algonquin Books, an imprint of Workman Publishing Co., Inc., a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA. All rights reserved.

Traduzione: Viola Carmilla

Impaginazione: Studio Hamelin, Firenze

Copertina: Loris Reginato

©2025, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1  
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793  
libri@terranuova.it - [www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)

I edizione: ottobre 2025

Ristampa

IV III II I                      2030 2029 2028 2027 2026 2025

Collana: Genitori e figli

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*Alle migliaia di persone che stanno dando vita  
a un nuovo movimento per la natura.  
E al mio amico e collega Dan Stahl, che è uno di loro.*

*«Che cos'è la vita? È il bagliore di una lucciola nella notte.  
È il respiro di un bisonte in inverno.  
È la piccola ombra che corre nell'erba e si perde nel tramonto»*

***Zampa di corvo, capo della nazione Siksik, 1890***



# PREFAZIONE

## ALL'EDIZIONE ITALIANA

**I**n Italia, come in altri paesi del mondo, sta crescendo un nuovo movimento a favore della natura, frutto dell'impegno di genitori, insegnanti, urbanisti, architetti biofilici e supportato da una quantità di ricerche sempre maggiore.

All'inizio degli anni 2000, mentre scrivevo *L'ultimo bambino nei boschi. Salvare i nostri figli dal disturbo da deficit di natura*, riuscii a trovare meno di 100 studi sull'amplificarsi del divario tra i giovani e il mondo naturale o, cosa ancora più importante, sui benefici della connessione con la natura per la salute emotiva, fisica e cognitiva delle persone di tutte le età. Oggi, vent'anni dopo la prima edizione de *L'ultimo bambino nei boschi*, sono state condotte più di 1500 ricerche.<sup>1</sup>

Gli studi evidenziano un punto fondamentale: l'esperienza in natura è essenziale per la salute mentale, fisica e cognitiva di bambini e adulti. Parallelamente, i ricercatori hanno riscontrato che gli esseri umani sono dotati di un numero di sensi ben superiore ai cinque canonici. Oggi osserviamo una rapida crescita dell'interesse scientifico per la complessità della comunicazione (e anche per altri ambiti) nei mondi vegetale e animale, che risultano molto più complessi di quanto sapevamo o credevamo in passato.

Questo libro parte dal presupposto che i genitori non possano agire da soli per salvare i bambini dal disturbo da deficit di natura

---

1. Gli abstract di tali ricerche sono oggi scaricabili gratuitamente dal sito di Children and Nature Network ([childrenandnature.org](http://childrenandnature.org)), l'organizzazione senza scopo di lucro nata in seguito alla diffusione del libro.

e, dunque, propone 500 modi che tutti noi possiamo mettere in pratica, anche in collaborazione con le istituzioni, per aiutare in primo luogo i più piccoli, ma anche noi stessi e la natura.

Nel campo educativo, come in quello sanitario, si notano progressi tangibili.

Per esempio, negli Stati Uniti, in Canada e in altri paesi ci sono pediatri che prescrivono ai bambini e alle loro famiglie di passare del tempo nella natura. I parchi giochi nel verde e le scuole incentrate sul contatto con la natura sono sempre più diffusi. L'International Union for the Conservation of Nature (Iucn), la più ampia rete al mondo di organizzazioni ambientaliste, lavora a una campagna globale per un'educazione basata sulla natura.

Stiamo ripensando non solo il modo in cui viviamo ma anche i luoghi, i nostri quartieri, paesi e città. Negli Stati Uniti una collaborazione tra il Children & Nature Network e la National League of Cities, che rappresenta circa 18.000 sindaci e altri dirigenti di varie città, aiuta i politici e gli amministratori a rendere più verdi le città, non solo a vantaggio della salute umana ma anche per nutrire la biodiversità e combattere la crisi climatica.

Analoghi passi in questa direzione si possono osservare in tutto il mondo, inclusa l'Italia e altri paesi che già da decenni creano scuole nel bosco e spazi verdi in città. Negli Stati Uniti si sta imparando tanto dalle esperienze italiane.

Oggi tuttavia assistiamo anche a una preoccupante "migrazione di massa" di bambini e adulti dal mondo naturale a quello virtuale. C'è bisogno di un nuovo approccio, che senza negare i vantaggi della tecnologia stabilisca un principio di equilibrio.

Le ricerche parlano chiaro: il tempo passato nella natura non è un piacevole lusso ma una necessità primaria, specialmente per i bambini.

Non sarebbe meglio che i bambini conoscessero la gioia della natura, prima di studiare le minacce a cui è sottoposta? E non sarebbe utile che la natura fosse considerata un diritto, non solo per i figli di genitori che la amano o che vivono in un certo ambiente, ma per tutti i bambini?

Nel settembre 2012 il congresso internazionale della Iucn, tenutosi a Jeju in Corea del Sud, ha radunato più di 10.000 persone che rappresentavano oltre 200 nazioni e 1000 organizzazioni non governative da tutto il mondo. I delegati hanno approvato una risoluzione in cui si dichiara che tutti i bambini hanno diritto al contatto con un ambiente naturale sano e molti di noi ritengono che ciò dovrebbe essere incluso nella Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza.

A ben vedere, l'obiettivo e le speranze sono concreti: il disturbo da deficit di natura può regredire e scomparire, a livello individuale e culturale. Non dimentichiamo che la mancanza del contatto con la natura è solo una delle facce della medaglia: l'altra è l'abbondanza che la natura può donarci. Nel valutare le conseguenze di quella che possiamo definire una "patologia culturale", diveniamo più consapevoli di tutti i meravigliosi benefici che noi e i nostri figli potremmo trarre, sul piano biologico, cognitivo e spirituale, da una connessione positiva con la natura.

Più la tecnologia pervade le nostre vite, più abbiamo bisogno della natura.

***Richard Louv***



## Introduzione

# IN CERCA DI UNA VITA RICCA DI NATURA

## G

**N**el 2009, Janet Ady del Dipartimento per la pesca e la fauna selvatica degli Stati Uniti stava di fronte a una folla di rappresentanti di varie comunità, convenuti da tutto il paese grazie al Children & Nature Network. Teneva in mano una grossa bottiglietta da medicinali, decisamente fuori misura, con un'etichetta che riportava una "prescrizione" medica adatta tanto agli adulti quanto ai bambini. C'era scritto:

*Indicazioni d'uso: assumere giornalmente in natura, all'aria aperta. Passeggiare nella natura, osservare gli alberi e gli uccelli. Una volta all'aperto mantenere un comportamento rispettoso, da soli o con familiari e amici. Assunzione: illimitata. Scadenza: mai.*

Era un "trattamento" evidentemente semplice per migliorare la salute fisica e mentale, per stimolare l'apprendimento, la creatività e la sensazione di essere pienamente vivi; non una panacea, ma un elisir specifico per l'epoca in cui si andava prendendo coscienza del disturbo da deficit di natura.

Il contenuto della bottiglietta includeva un elenco delle riserve naturali del paese suddivise Stato per Stato, una guida per riconoscere le impronte degli animali, consigli su come vivere la natura senza danneggiarla, istruzioni sulla piantumazione di specie vegetali autoctone per contribuire a ripristinare le rotte migratorie di uccelli e farfalle, una barretta proteica e altri oggetti tra cui tatuaggi adesivi con immagini di uccelli migratori. Più tardi, Janet mi consegnò il contenitore in questione.

Nel 2010 fui invitato a tenere il discorso di apertura alla conferenza annuale dell'American Academy of Pediatrics (Aap) di fronte ad alcune migliaia di pediatri, infermieri specializzati e altri professionisti.

Parlai della mole crescente di studi scientifici sui benefici del contatto con la natura per i bambini e gli adulti. Le ricerche mostrano che le esperienze nel mondo naturale possono ridurre i sintomi del disturbo da deficit di attenzione e iperattività, attenuare l'ansia e la depressione, aiutare a prevenire o ridurre l'obesità e la miopia, rinforzare il sistema immunitario e offrire molti altri benefici fisici e psicologici. Il tempo trascorso in natura può anche migliorare i legami sociali e ridurre la violenza, stimolare l'apprendimento e la creatività, rafforzare la propensione a tutelare l'ambiente e persino migliorare i punteggi ottenuti in alcuni test standardizzati.<sup>2</sup>

Alla conferenza dell'Aap mostrai la bottiglietta di Janet e suggerii ai dottori di prendere in considerazione la possibilità di prescrivere la "vitamina N" – laddove la N sta per natura – come antidoto al disturbo da deficit di natura, che non è una diagnosi medica (seb-

---

2. Wu, C-D., McNeely, E., Cedeño-Laurent, J. G., Adamkiewicz, G. et al., *Linking student performance in Massachusetts elementary schools with the "greenness" of schools surroundings using remote sensing* in «PLoS ONE» 9 (10): e108548. doi.org/10.1371/journal.pone.0108548.

bene forse dovrebbe esserlo) ma una metafora per indicare il prezzo pagato soprattutto dai bambini per la disconnessione della nostra società dal mondo naturale.

Molti dei pediatri presenti quel giorno erano più che d'accordo a cominciare a prescrivere o raccomandare alle famiglie dei loro pazienti di trascorrere del tempo nella natura. Daphne Miller, medico di medicina generale a Noe Valley, in California, aveva già iniziato a percorrere questa strada, rifacendosi all'approccio sempre più diffuso della medicina integrata: «È un altro strumento da mettere nella valigetta». A Washington Robert Zarr ha cominciato a prescrivere "tempo al parco", creando anche un database dei parchi della città in modo che i pediatri sappiano dove indirizzare le famiglie.

Le persone che hanno lavorato direttamente con bambini e famiglie in contesti naturali sostengono già da decenni, sebbene in maniera intuitiva, che il contatto con la natura fa bene. Oggi le loro intuizioni sono supportate da una maggiore quantità di evidenze scientifiche e da un rinnovato movimento che si sta rapidamente espandendo.

Devo sottolineare che sebbene molti dei primi studi fossero di tipo correlazionale, i loro risultati erano concordi, circostanza piuttosto rara per un nuovo campo di ricerca. Molti studi successivi, di cui alcuni estensivi e longitudinali, hanno confermato i primi risultati. Certo sono necessarie altre ricerche, tra l'altro per capire come ricavare il massimo beneficio dalle esperienze in natura. Ma come ha detto Howard Frumkin, preside della School of Public Health presso l'Università di Washington, «ne sappiamo abbastanza per poter agire».

Molti esperti di salute pubblica, psicologi e psichiatri lo stanno già facendo, e con loro anche politici, urbanisti, educatori. Pochi anni fa ho scritto, a mo' di battuta: «Vuoi che i tuoi figli entrino a Harvard? Falli stare all'aperto». In effetti l'educazione in natura si sta diffon-

dendo sempre più e intorno alle scuole e agli asili si moltiplicano orti e spazi verdi. Anche la National League of Cities, organizzazione che supporta la politica locale, ha sottoscritto tale approccio.

Ma la spina dorsale di questo movimento restano i genitori, che non devono aspettare la prescrizione di un medico o le delibere di un consiglio d'istituto: possono agire subito, come tutti noi – single o sposati, in città o in campagna, a tutte le età.

*L'ultimo bambino nei boschi* e il suo seguito, *The nature principle*, erano incentrati sugli adulti; in quei testi identificavo e definivo il deficit di natura come diagnosi sociale. Il libro che avete tra le mani compie il passo successivo, presentandosi come un apposito manuale con un repertorio di oltre cinquecento attività e azioni concrete, che i lettori possono mettere in pratica nella vita quotidiana e nella comunità. Il pubblico principale sarà probabilmente rappresentato da genitori, ma spero che il libro sia d'aiuto anche a nonne e nonni, zie e zii, adolescenti, persone che non hanno figli, insegnanti e altri professionisti il cui lavoro li porta a stare a contatto tutti i giorni con le famiglie.

E ora, qualche raccomandazione nell'accostarsi a questo libro.

### **K Il libro non è dedicato esclusivamente ai bambini.**

Molte delle azioni consigliate sono pensate per le famiglie con bambini, ma tutti noi abbiamo comunque una famiglia o un circolo di amici. Nelle pagine che seguono troverete anche attività per gli adulti, e altre che possono essere adattate ai bisogni di comunità, gruppi e singoli individui.

### **K Abilità diverse offrono opportunità diverse.**

Propongo suggerimenti specifici per bambini e adulti con disabilità. La maggior parte delle azioni suggerite possono essere



adattate ai bisogni di persone con particolari necessità fisiche o di supporto all'apprendimento. Come emerge nella sezione dedicata ai sensi, differenze sul piano fisico o mentale possono a volte favorire abilità eccezionali nel mondo naturale.

**⌞ Il verde urbano vicino a noi è essenziale quanto la natura selvaggia.**

Questo libro è rivolto a persone che vivono in ogni tipo di ambiente: rurale, suburbano oppure urbano e densamente popolato. Riconosce inoltre che diverse culture hanno esperienze diverse della natura, e questa è una cosa positiva. Ma soprattutto, il libro vuole sottolineare che connettersi con la natura non è solo uno sport da spettatori: può implicare anche un lavoro, ad esempio per progetti di conservazione o per creare nuovi ambienti naturali nelle aree più prettamente urbane.

**⌞ Cercate un equilibrio tra le attività organizzate e quelle che incoraggiano l'esplorazione e il gioco libero e indipendente.**

Anche se gli episodi di violenza contro i bambini sono diminuiti negli ultimi anni, la sicurezza è ancora una preoccupazione concreta in molti ambienti e quartieri. In quest'epoca di notizie che ci bombardano ventiquattr'ore su ventiquattro, la paura degli sconosciuti continua a far parte della vita. Quindi se vogliamo che i bambini si godano più esperienze nella natura, per gran parte del tempo sarà necessaria la presenza di un adulto. Considerate tuttavia che la maggior parte delle attività qui descritte possono essere modificate in modo tale da offrire esperienze più indipendenti.

## Vitamina N

Infine, *Vitamina N* vorrebbe essere un antidoto allo stress tossico, non un'altra causa di stress: non è una lista di cose da fare, ma di possibilità. Quindi il suggerimento è: pescate tra le pagine cinque o dieci attività, provatele, e poi se volete tornate a cercarne altre. Nel frattempo, rilassatevi. Prendetevi una pausa. Guardate le nuvole, ascoltate il vento, lasciatevi incantare dal canto degli uccelli.

## NOTA SULL'AUTORE

Richard Louv è autore di otto libri sulla famiglia, la natura e la comunità, tra cui recenti *The nature principle* e *L'ultimo bambino nei boschi*, che sono stati tradotti complessivamente in quindici lingue e pubblicati in venti paesi. Ha scritto per molte riviste, giornali e altre pubblicazioni, tra cui «New York Times», «Times of London», «Orion Magazine» e «Parents Magazine». Dal 1983 al 2006 è stato editorialista per il «San Diego Union-Tribune». Nel 2008 ha ricevuto la Audubon Medal, precedentemente assegnata tra gli altri a Rachel Carson, E. O. Wilson e Jimmy Carter. È cofondatore e presidente emerito del Children & Nature Network. Sposato con Kathy Frederick Louv, è padre di Jason e Matthew, oggi adulti. Preferisce pescare che scrivere.

*Richard Louv può essere contattato via e-mail a [rlouv@cts.com](mailto:rlouv@cts.com), oppure tramite il Children & Nature Network su [childrenandnature.org](http://childrenandnature.org). Per maggiori informazioni su questo lavoro, si veda [richardlouv.com](http://richardlouv.com)*

# INDICE

Nota per il lettore .....	pag. 3
Prefazione all'edizione italiana .....	pag. 7
Introduzione .....	pag. 11

## PARTE 1

IL DONO DELLA MEMORIA .....	pag. 17
-----------------------------	---------

<b>1. Non siete soli: rafforzate i legami familiari e le amicizie .....</b>	<b>pag. 18</b>
---	----------------

Fin dai primi giorni di vita .....	pag. 19
------------------------------------	---------

Semplici modi per espandere lo spazio e il tempo, per grandi e piccini .....	pag. 23
---	---------

Condividete i doni della natura e create nuovi rituali in famiglia e con gli amici .....	pag. 28
---	---------

Lasciate spazio al gioco autonomo e alla solitudine .....	pag. 33
---	---------

## PARTE 2

TANTI MODI DI CONOSCERE IL MONDO .....	pag. 41
--	---------

<b>2. La mente ibrida .....</b>	<b>pag. 42</b>
---------------------------------	----------------

Controbilanciate la disfunzione sensoriale .....	pag. 43
--	---------

Superpoteri segreti .....	pag. 45
Altri modi per sviluppare una visione extra-ordinaria .....	pag. 50
Riscoprite l'arte dimenticata di trovare la strada .....	pag. 53
Provate la mindfulness .....	pag. 58
<b>3. La tecnologia può essere utile in natura, ma nella giusta misura .....</b>	<b>pag. 63</b>
A caccia di foto .....	pag. 64
A caccia di suoni .....	pag. 66
<b>4. Creatività naturale: fare, costruire, dipingere, giocare .....</b>	<b>pag. 75</b>
Piccoli progetti per piccole mani .....	pag. 76
Progetti di costruzione più impegnativi .....	pag. 78
Scoprire l'arte della natura .....	pag. 85
Scrivere la natura .....	pag. 89
Giochi da tutto il mondo che non verranno digitalizzati .....	pag. 91
 <b>PARTE 3</b>	
<b>LA NATURA IN CASA E IN GIARDINO .....</b>	<b>pag. 101</b>
<b>5. Un paradiso quotidiano .....</b>	<b>pag. 102</b>
Fate buon uso di quello che avete già .....	pag. 103
Create una riserva naturale in giardino .....	pag. 108
L'orto in cortile, sul balcone o sul tetto .....	pag. 116

La casa rigenerativa: portare dentro ciò che è fuori .....	pag. 124
Comprare, costruire o affittare un rifugio per le fughe di famiglia .....	pag. 129

## PARTE 4

### COLTIVARE LA RESILIENZA NATURALE ..... PAG. 135

<b>6. Non tagliate gli alberi: irrobustite i bambini</b> .....	pag. 136
Rapporti di vicinato... naturali .....	pag. 144
Breve guida allo sviluppo attraverso il gioco in natura ...	pag. 147
Tutti fuori: nessuno (bambino o adulto) escluso .....	pag. 150
Chiamate i rinforzi: grandi idee per i nonni, naturali e acquisiti .....	pag. 154
Il genitore colibrì .....	pag. 158

## PARTE 5

### ESPLORATE LA NATURA, VICINA E LONTANA ..... pag. 163

<b>7. La natura selvatica dietro l'angolo</b> .....	pag. 164
Esplorate la natura vicina .....	pag. 165
Create un legame con la vostra bioregione .....	pag. 169
Diventate cittadini naturalisti .....	pag. 172
<b>8. Ancora più selvaggi</b> .....	pag. 182
Alzate il livello .....	pag. 182
Organizzate un campeggio .....	pag. 184

Sempre più bagnati .....	pag. 187
Cavalcate e pedalate .....	pag. 189
Largo agli sport “avventurosi” .....	pag. 192
<i>Wildwatching</i> : risvegliate l’osservatore che è in voi .....	pag. 195
Raccogliete piante spontanee (ma con misura) .....	pag. 202
 <b>PARTE 6</b>	
<b>CRESCERE ALL’APERTO:</b>	
<b>LA NATURA COME MEDICINA</b> .....	pag. 209
<b>9. Sani per natura</b> .....	pag. 210
Create la vostra palestra in natura .....	pag. 213
Strategie generali outdoor per la salute fisica e mentale .....	pag. 220
Ritiri e centri di terapie naturali .....	pag. 224
Ritirarsi nella natura per la salute mentale .....	pag. 228
<b>10. I guerrieri del meteo</b> .....	pag. 231
Attività e raccomandazioni in caso di freddo, pioggia e neve .....	pag. 231
Attività e raccomandazioni per climi molto caldi .....	pag. 238
Missione indoor: idee per quando non è possibile uscire .....	pag. 241
Detective del meteo .....	pag. 246

## PARTE 7

### LA SCUOLA DELLA NATURA ..... pag. 253

#### **11. Come essere “insegnanti naturali”, a casa e a scuola ..... pag. 254**

Stimolate l'apprendimento naturale a casa e a scuola .... pag. 256

Una scuola ricca di natura: come educatori e genitori possono  
supportarsi a vicenda nel ruolo di insegnanti naturali ... pag. 262

Create un sistema di supporto per un'educazione  
basata sulla natura ..... pag. 271

Il potere politico di genitori e insegnanti  
all'interno della comunità ..... pag. 275

Tanto di cappello agli insegnanti naturali a scuola,  
a casa e nella comunità ..... pag. 278

## PARTE 8

### UNA COMUNITÀ RICCA DI NATURA ..... pag. 283

#### **12. Non un ritorno: un tuffo nella natura ..... pag. 284**

Tutto quello che ogni genitore, insegnante e ra-  
gazzo dovrebbe sapere sulle nuove opportunità  
di lavoro con la natura ..... pag. 286

Il ruolo essenziale delle biblioteche nel creare  
comunità ricche di natura ..... pag. 296

Vitamina N per l'anima:  
potenzialità delle organizzazioni incentrate sulla fede ... pag. 302

Fate della vostra città un posto all'avanguardia  
nel paese (o nel mondo) per connettersi con la natura ... pag. 307



<b>13. Un fiume di pace .....</b>	<b>pag. 317</b>
Ringraziamenti .....	pag. 320
Bibliografia e letture consigliate .....	pag. 322
Integrazione bibliografica all'edizione italiana .....	pag. 324
Come partecipare al nuovo movimento per la natura .....	pag. 342
Nota sull'autore .....	pag. 343

Dall'autore del bestseller che ha lanciato il *children and nature movement*, il movimento internazionale per avvicinare i bambini alla natura, *Vitamina N* ("n" come natura) è una ricetta completa per riconnettersi con la potenza e la meraviglia del mondo naturale, qui e ora. Con:

- 500 attività per bambini e adulti
- approfondimenti per riflettere e trovare ispirazione
- un'ampia bibliografia e siti web di riferimento
- consigli pratici

È stato proprio Richard Louv il primo a richiamare l'attenzione sull'alienazione dei bambini dal mondo naturale, coniando l'espressione "disturbo da deficit di natura" e sottolineando i benefici di un solido legame con essa: da una maggiore chiarezza mentale e creatività alla riduzione di depressione e obesità, dal miglioramento della salute e del benessere al sano divertimento.

Quella che avete tra le mani è una guida pratica, completa e unica nel suo genere, pensata per tutta la famiglia e anche per la comunità più ampia. Contiene suggerimenti non solo per i genitori desiderosi di vivere la natura insieme ai loro figli, ma anche per tutti coloro che vorrebbero portare "più natura" nelle scuole, nel mondo del lavoro, dovunque. È una lettura che ispira e ci ricorda che guardare il cielo stellato o fare una passeggiata nei boschi è tanto emozionante quanto necessario, a tutte le età.



**Richard Louv** ha scritto per riviste, giornali e altre pubblicazioni, tra cui *New York Times* e *Times of London*. Nel 2008 ha ricevuto la Audubon Medal ed è cofondatore e presidente emerito del *Children & Nature Network*. Sposato con Kathy Frederick Louv, è padre di Jason e Matthew, oggi adulti. È autore, tra gli altri, del bestseller *L'ultimo bambino nei boschi*, successo internazionale. Il suo sito di riferimento è [www.richardlouv.com](http://www.richardlouv.com).

ISBN 1257000998



9 791257 000998 >

€ 18,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:  
[www.terranovalibri.it](http://www.terranovalibri.it)