**IL GIARDINAGGIO COME TERAPIA GREEN:  
UN NUOVO ORIZZONTE DEL BENESSERE PERSONALE**

*Secondo il nuovo studio internazionale STIGA-YouGov, quasi 7 italiani su 10 considerano il giardinaggio un alleato per la mente: il giardino è oggi un rifugio verde in cui ritrovare calma, motivazione e gratificazione.*

*Castelfranco Veneto, 2 luglio 2025* – In un’epoca in cui la salute mentale è sempre più al centro dell’attenzione pubblica, un’alleata silenziosa ma efficace si fa strada nella quotidianità degli europei (italiani inclusi): la cura del verde. A rivelarlo è il secondo capitolo dell'indagine **"Gardens of Europe",** **2025** commissionata da **STIGA** – leader mondiale nella produzione di macchine e attrezzature per il garden care – a **YouGov**, che evidenzia come il contatto con il verde rappresenti per molti un’ancora di serenità nella frenesia quotidiana.

In tutta Europa, oltre 6 intervistati su 10 affermano che prendersi cura del proprio giardino o degli spazi verdi domestici ha un **impatto positivo sulla salute mentale**. E tra i Paesi più convinti di questo beneficio psicologico spicca l’Italia con il 69%, insieme a Regno Unito e Spagna, con rispettivamente il 73% e 70%.

I benefici più citati dagli italiani? Il **tempo trascorso all’aria aperta (67%),** il senso di rilassatezza legato al **contatto con la natura (50%)** e la gratificazione che deriva dall’avere **un'area verde ben rifinita (50%)**. Ma non è solo questione di estetica o relax. Per ben la metà degli italiani, curare piante e spazi verdi significa anche **ridurre lo stress e risollevare l'umore** – un piccolo gesto in grado di alleggerire la mente. Ma c’è di più: il 39% afferma che prendersi cura del giardino trasmette anche un **senso di realizzazione** personale (39%).

L’indagine di STIGA rivela così che gli italiani, in maggioranza, consideranola cura del verde un vero e proprio “rifugio emotivo” per coltivare il proprio benessere. Dalla rifinitura di vialetti e spazi decorativi, alla preparazione del terreno, fino al taglio del prato, ogni momento può rappresentare uno spazio di pace e gratificazione. Ben il **79% degli intervistati** – al di sopra della media europea (73%) – dichiara infatti di **amare prendersi cura del proprio spazio verde**, segno di come la percezione del giardinaggio si sia evoluta da sola pratica domestica o estetica ad attività **rigenerante per la mente**, capace di restituire un senso di equilibrio.

Inoltre, il garden care motiva molte persone ad avere uno **stile di vita più attivo**: il 38% del totale degli intervistati nel nostro Paese afferma che la presenza di uno spazio verde li incoraggia a fare più esercizio fisico, dato che – a livello europeo – raggiunge il 44%, a beneficio quindi non solo del benessere mentale. In fondo, basta poco: il piacere di dedicarsi a qualcosa che ci riporta alla natura – e a noi stessi.

Alla base dell’approccio STIGA c’è una visione unica: unire know-how tecnico avanzato con una profonda passione per la natura. Questa combinazione contraddistingue STIGA come un’azienda di **“ingegneri dal pollice verde, con un cuore da giardinieri,”** un’identità che riflette il suo impegno nel progettare soluzioni all’avanguardia partendo dal rispetto dell’ambiente e dalla volontà di rendere il giardinaggio accessibile, sostenibile e gratificante per tutti. Non si tratta solo di realizzare prodotti performanti, ma di offrire strumenti migliorare concretamente la qualità della vita all’aria aperta.

Per chi ama prendersi cura del proprio angolo verde in ogni dettaglio, STIGA ha recentemente ampliato il proprio portfolio prodotti con un’importante novità: una gamma di **14 attrezzi manuali**, pensata per offrire precisione e comfort in ogni attività di rifinitura, potatura o coltivazione. La gamma comprende nove attrezzi specifici per la potatura, tra cui forbici, cesoie, troncarami e seghetti con lame in acciaio SK5, oltre a tre utensili per la coltivazione del terreno e due accessori per la gestione dei rifiuti da giardino e lo stoccaggio. Caratterizzati da impugnatura ergonomica e materiali di alta qualità, questi strumenti garantiscono durabilità e finiture dettagliate, anche nelle attività più lunghe e impegnative.

Secondo **Fabio Banin, esperto agronomo STIGA**, per ottenere un giardino sano e rigoglioso è importante eseguire alcune pratiche fondamentali, con il supporto degli strumenti giusti:

* Potare regolarmente con strumenti ben affilati per stimolare la crescita. Le [**forbici da potatura**](https://www.stiga.com/it/2h1010001-st1-forbici-per-fiori.html) di STIGA eseguono tagli precisi che favoriscono uno sviluppo sano e una fioritura abbondante.
* Utilizzare attrezzi leggeri e maneggevoli per migliorare l'assorbimento dell'acqua e dei nutrienti. Il [**coltivatore a 3 denti**](https://www.stiga.com/it/2h1420001-st1-coltivatore-3-denti.html)STIGA è ideale per ammorbidire il terreno e rimuovere le erbacce, consentendo alle radici di beneficiare delle risorse essenziali.
* Smuovere e raccogliere il terreno fresco con il[**trapiantatore**](https://www.stiga.com/it/2h1430001-st1-trapiantatore-lama-larga.html)STIGA, favorendo una migliore aerazione e preparando efficacemente le aree di semina.
* Utilizzare il [**coltivatore a 3 denti**](https://www.stiga.com/it/2h1420001-st1-coltivatore-3-denti.html)STIGA per arieggiare il terreno compattato e rimuovere le erbacce, ottenendo così un apparato radicale più forte e piante più sane.

Nel corso dell'anno, STIGA e YouGov condivideranno un terzo e ultimo capitolo dell’indagine “Gardens of Europe” 2025, relativo all’approccio di italiani ed europei nei confronti delle nuove tecnologie disponibili per lo smart gardening.

**Nota metodologica**

Sondaggio condotto da YouGov Italia dal 21 al 25 marzo 2025 su un campione di 5.054 individui rappresentativi per genere/età/distribuzione geografica della popolazione 18+ in Italia (1009), Spagna (1010), Germania (1012), Polonia (1010), Regno Unito (1013).

**YouGov**

YouGov è un istituto di ricerca fondato in UK nei primi anni 2000 e presente in oltre 55 Paesi nel mondo. La missione di YouGov è quella di fornire un flusso continuo di dati e di approfondimenti dettagliati su opinioni, comportamenti e abitudini delle persone, in modo che le aziende, i governi e le istituzioni possano prendere decisioni consapevoli basate su dati reali. <https://it.yougov.com/>

**A proposito del gruppo STIGA**

Il Gruppo STIGA è tra i principali produttori e distributori europei di macchine e attrezzature da giardino. Il Gruppo è composto da cinque marchi, che, nel loro insieme, rappresentano oltre 90 anni di esperienza nel settore: oltre al marchio premium Stiga, fanno capo al Gruppo i brand Alpina, Mountfield, Castelgarden e Atco. Il Gruppo STIGA vende ogni anno oltre un milione di macchine da giardinaggio e opera in 92 Paesi nel mondo; con una forza lavoro di oltre 1.300 persone, STIGA dispone di tre stabilimenti produttivi: uno nella sede di Castelfranco Veneto (Treviso), uno in Slovacchia e uno in Cina. Il Gruppo conta inoltre 15 uffici commerciali in Europa. www.stiga.com.

**Contatti stampa**: [martina.schiavon@stiga.com](mailto:martina.schiavon@stiga.com)

**Contatti ufficio stampa Zeno Group - a Daniel J. Edelman company**: [annalisa.bernacchi@zenogroup.com](mailto:annalisa.bernacchi@zenogroup.com) [martina.furano@zenogroup.com](mailto:martina.furano@zenogroup.com)

**STIGA S.p.A. Via del Lavoro 6 - 31033 Castelfranco Veneto (TV) Italy**