

▶ 29 Septiembre, 2014

Jornadas 'La salud y los espacios naturales' en la Pedrera

Menos pastillas y más paseos por el bosque

Científicos de todo el mundo investigan la relación entre el contacto con zonas naturales y la mejora de la salud

ROSA M. BOSCH
Barcelona

Entermedades de Estados Unidos que convalecen tras una operación en una habitación con vistas a un espacio natural se recuperan más rápidamente que los condenados a ver tras el cristal un muro; vecinos de un barrio británico con zonas verdes tienen un 6% menos de posibilidades de morir prematuramente que aquellos rodeados de cemento; mujeres de Tel Aviv que durante su embarazo tuvieron contacto con la naturaleza dieron a luz a bebés de un mayor peso... "Cada vez hay más evidencias que el contacto con entornos naturales es beneficioso para la salud pero hay que trabajar más para determinar qué mecanismos provocan ese bienestar. Con estos datos se podrían determinar mejor cuáles son las necesidades de espacios verdes de las personas que viven tanto en entornos urbanos como rurales", explica el epidemiólogo Mark Nieuwenhuijsen, del Centre de Recerca en Epidemiologia Ambiental de Barcelona (Creal), uno de los expertos que el pasado lunes participó en las jornadas *La salut i els espais naturals*, en la Fundació Catalunya la Pedrera.

Japón ha creado los paseos terapéuticos por el bosque a través de 48 itinerarios

El Creal coordina el proyecto Phenotype que investiga las interconexiones entre el acceso al aire libre y la mejora de la salud de los habitantes de diferentes regiones de Europa. Nieuwenhuijsen subrayó que hay numerosos estudios que analizan los beneficios de la naturaleza para prevenir o mitigar ciertas dolencias pero que es necesario crear una base de datos global para trabajar con más eficacia y rigor.

Los japoneses, pioneros en este campo, parten de la hipótesis que los *shinrin-yoku*, paseos por el bosque, pueden reforzar el sistema inmunológico. El doctor

Qing Li, presidente de la Sociedad de Medicina Forestal de Japón, envió una presentación de sus investigaciones a las jornadas de la Pedrera. Una de sus líneas de trabajo quiere demostrar que pasear de manera habitual por el bosque reduce el estrés, la hipertensión, la depresión y otras patologías. Pero el dato más llamativo apunta que darse esta suerte de baños forestales refuerza la actividad de las células NK, entre cuyas funciones está la de destruir las células cancerígenas. Por el contrario ha demostrado que una

salida a un entorno que no sea verde no aumenta la actividad de las NK. Otras investigaciones citadas por el doctor Qing Li apuntan que la terapia forestal puede incrementar en los hombres "los niveles de adiponectina, una hormona sintetizada por el tejido adiposo que tiene efectos preventivos contra la obesidad, la diabetes del tipo 2, enfermedades cardiovasculares y el síndrome metabólico".

Qing Li señala que en Japón se ha acuñado el término medicina forestal y que desde el año 2004

el Ministerio de Agricultura, Bosques y Pesca ha impulsado una serie de estudios para confirmar sus efectos terapéuticos. Un ámbito de trabajo que se centra en el bienestar que generan en las personas las fitoncias, sustancias volátiles que emiten árboles y plantas para protegerse de los insectos y de la podredumbre. Los habitantes de Tokio recurren con frecuencia a alguno de los 48 itinerarios oficiales para practicar el *shinrin-yoku* repartidos por el país para calmar el agitado ritmo de la ciudad. Un bálsamo



AGUSTÍ ENSESA / ARCHIVO

Dos senderistas en un bosque de la Cerdanya

Debate en Catalunya

■ **Propuesta.** Diversas entidades conservacionistas (Acció Natura, Fundació World Nature, Depana...) han pedido crear una red de bosques centenarios para que se dejen a su evolución natural, al juzgar que son un valioso patrimonio por los numerosos valores que atesoran (estéticos, paisajísticos, de biodiversidad, sociales, para investigación científica o terapéuticos...).

Singulares. Catalunya tiene un total de 292 bosques singulares (3.201 hectáreas), lo que supone el 0,3% de su superficie arbolada, según el catálogo elaborado hace tres años por el Centre de Recerca Ecològica i Aplicacions Forestals (CreaF).

En aumento. Europa tiene, de media, para este fin, el 6% de la superficie forestal y comunidades como la de Navarra tienen una legislación que obliga a dejar sin tocar un 5% de los bosques.

Cadé. El Departament d'Agricultura ha decidido frenar la tala del abetal centenario de Bagues de Riu de Cerdanya (en el parque natural del Cadé-Moixeró) y tomarse un periodo de reflexión hasta el primer trimestre del 2015 para decidir cómo actuar y afinar el inventario de bosques singulares. Por primera vez, Agricultura se muestra abierta a dejar que algunos bosques queden a la evolución natural, aunque lo estudiará caso a caso.

El objetivo del Creal es impulsar una base de datos para fijar las necesidades de zonas verdes

contra el estrés. Japón proyecta llegar en los próximos años al centenar de rutas en la naturaleza dando así un paso más en la prevención de las enfermedades relacionadas con un estilo de vida poco saludable.

En Catalunya, Acció Natura ha detectado el potencial de la terapia forestal para proteger los bosques maduros, aquellos que hace más de cien años que no se han talado. Jaume Hidalgo, ingeniero de montes de esta organización, destacó en la Pedrera que quieren exportar a las comarcas de Girona la experiencia japonesa para la cual han diseñado una treintena de circuitos, la mitad de los cuales ya entrarían en funcionamiento el año que viene. "Junto con el Patronat Turisme Costa Brava-Girona estamos abriendo un camino innovador; ir al bosque tiene beneficios para la salud, aunque todavía se tiene que seguir investigando en este campo. Por otro lado, es una actividad que genera actividad económica, hay ejemplos de este tipo de turismo no solo en Japón, también en Corea del Sur, Estados Unidos, Canadá, Costa Rica, Italia...", apunta Hidalgo. Un detalle a tener muy en cuenta, según Hidalgo, es que de paso se contribuya a conservar la red de bosques maduros catalogados que actualmente representan menos del 1% del total de Catalunya.

El objetivo de Acció Natura es



implicar a diferentes departamentos de la Generalitat al considerar que se trata de una iniciativa transversal que afecta tanto a Salut como a Agricultura y a Territori i Sostenibilitat.

Las Naciones Unidas informaron este año de que el 54% de los más de 7.000 millones de habitantes que conforman la población mundial vive en las ciudades y que, en el 2050, esta cifra se elevará al 66%. Por tanto, la necesidad de espacios verdes será cada vez mayor entendiendo que el ser humano necesita compensar, busca el equilibrio entre las ventajas del universo urbano y la tranquilidad y aire puro de los espacios naturales. El estadounidense Richard Louv ya advirtió en su libro *Last child in the woods* (*El último niño en el bosque*) de que los niños daban la espalda a las actividades al aire libre y habló por primera vez del desorden por déficit de naturaleza. El toque de alerta de Louv propició la creación de la Children & Nature Network, una organización que pretende reconectar a las personas con el bosque.●



► 29 Septiembre, 2014

**LA EXPERIENCIA
DE JAPÓN**

El 'shinrin-yoku'

La Agencia Forestal de Japón impulsó en 1982 los **baños de bosque**, o *shinrin-yoku*, para revitalizar a los estresados habitantes de las ciudades y a la vez promover estados de relax

Itinerarios forestales

Actualmente, Japón dispone de 48 **itinerarios forestales** oficiales, pero en los próximos años tendrá un total de **100**

La investigación

En el año 2004, el Ministerio de Agricultura, Bosques y Pesca encargó una batería de **estudios** para determinar con mayor rigor los **efectos terapéuticos** de los paseos por el bosque



Inmersión verde. Una mujer disfruta del bosque del parque nacional Pacific Rim, en Canadá

CHRIS CHEADLE / GETTY IMAGES

Los psicólogos detectan numerosas patologías por falta de contacto con los espacios naturales

Dar la espalda a la naturaleza perjudica

ANTONIO CERRILLO
Barcelona

Los expertos han encontrado un nuevo nombre para definir el problema: el trastorno por déficit de naturaleza. ¿Y qué es? "Este trastorno caracteriza a las personas que están desconectadas de la naturaleza o que tienen poca experiencia de contacto con ella. La búsqueda de la naturaleza no es una moda. Lo necesita nuestro sistema nervioso", señala José Antonio Corraliza, catedrático de Psicología Ambiental de la Universidad Autónoma de Madrid.

"Nuestra especie ha evolucionado en contacto con la naturaleza, con los recursos naturales; el sol, el agua, el viento, mientras que la ciudad nos ha aislado de

todo eso. Y lo que ocurre es que nuestro sistema nervioso la echa de menos", agrega Corraliza. Los impactos negativos de esta desconexión "existen" y, sobre todo, son apreciables cuando se observan las mejoras que puede proporcionar un simple paseo.

En estudios con niños, están identificados cuatro patologías que aportan nuevos riesgos: el incremento de obesidad, el aumento de las incidencias de enfermedades respiratorias (asma...), las altas tasas de niños afectados por trastornos por déficit de atención o hiperactividad y la falta de vitamina D por no tomar el sol.

¿Y cómo prevenir estas afecciones? "Debemos recuperar la memoria escondida del contacto con la naturaleza y nos daremos cuenta del bienestar que produce

en el día a día, ese contacto: cuando damos un paseo, o estamos en la playa o en una excursión por la montaña", agrega Corraliza tras intervenir en la jornada de la fundación Catalunya-La Pedrera. En una situación como la actual, con una crisis económica y cultural tan fuerte, los espacios naturales no van a arreglar los problemas, pero "permiten mejorar las condiciones para afrontarlos".

Los niños de entornos naturales cercanos tienen menos estrés y afrontan mejor los sucesos traumáticos

En estudios hechos con niños, en los que se analizó los niveles de estrés causados por acontecimientos traumáticos (muerte de padres, separaciones, exceso de deberes...) y la proximidad a espacios abiertos, se comprobó que "cuanto más cerca tenemos la naturaleza, menos niveles de estrés son percibidos por los niños". Esta no es la panacea, pero los niños tienen aquí un instrumento para afrontar mejor los acontecimientos traumáticos. "Estamos ante unos trastornos que va a más porque el estilo de vida que hemos configurado crea un entorno tecnológico y cargado... La naturaleza nos permite no sólo estar mejor, sino ser mejor", añade.

Otras investigaciones que compararon los niños que participan en campamentos urbanos y

campamentos en la naturaleza confirmaron que quienes participaban en estos últimos eran más proclives a los comportamientos más respetuosos con el medio ambiente (reciclaje, ahorro de agua y energía).

En algunos países nórdicos se ha empezado a recomendar que hagan estancias en la naturaleza personas que muestran síntomas de depresión o tensiones en sus relaciones (afecciones relacionadas con la aparición de enfermedades neurodegenerativas, como parkinson y alzheimer), "porque así mejora su funcionamiento psicológico". Soledad Román, directora de la Fundación Roger Torné, explicó los efectos beneficiosos que tienen para los niños asmáticos los programas de contacto con la naturaleza.●