

# P A P E L

VIERNES 7  
DE MAYO  
DE 2021

LA REVISTA  
DIARIA DE  
EL MUNDO

El confinamiento ha probado lo que los científicos creían desde hace tiempo: el contacto con la naturaleza puede ser más eficaz que una pastilla para sanar enfermedades

CUANDO  
EL MÉDICO  
RECETA  
UN PASEO  
POR EL  
BOSQUE

POR IRENE HDEZ. VELASCO

POR IRENE HDEZ.  
VELASCO MADRID

**N**OS PASAMOS LA VIDA metidos en cubículos, encerrados en coches, enclaustrados en bloques de pisos. Tan sólo entre el 1% y el 5% de nuestra jornada transcurre al aire libre. En el Reino Unido, por ejemplo, tres de cada cuatro niños de entre 5 y 12 años pasan al aire libre menos tiempo que los reclusos de cualquier prisión. Y no parece que la situación vaya a mejorar: se calcula que el 68% de la población mundial vivirá en áreas urbanas en 2050.

Pero necesitamos a la naturaleza. Lo hemos comprobado durante este año de confinamiento. Nuestra salud física y mental depende de ella.

Ya en 2005, el escritor, periodista y divulgador estadounidense Richard Louv acuñó la expresión «desorden de déficit de naturaleza» para expresar el efecto devastador que la desconexión con la naturaleza tiene en la salud. Y la ciencia lo corrobora: cada vez más estudios revelan los ingentes beneficios que el contacto con la naturaleza implica para el bienestar corporal y psíquico, así como el daño que conlleva su ausencia.

«Nuestro sistema nervioso es más propenso a estar equilibrado y a sentir más calma y satisfacción, en lugar de adrenalina o estrés, si estamos junto a un río o en un bosque», cuenta la escritora británica Lucy Jones, autora de *Perdiendo el Edén* (Gatopardo), un completísimo ensayo sobre por qué necesitamos estar en contacto con la naturaleza. «Otro aspecto importante es que nuestra microbiota –los microorganismos del intestino– es más sana cuanto más diversa es. Al aire libre es donde más expuestos estamos a una mayor diversidad de microbiota antiinflamatoria. Y, por si fuera poco, pasar tiempo en contacto con la naturaleza refuerza el sistema inmunitario, algo especialmente importante en la pandemia».

Se sabe, por ejemplo, que el aumento de la miopía a nivel mundial es consecuencia del poco tiempo que pasamos al aire libre. También que el cre-

ciente déficit de vitamina D es común entre los niños que pasan más de cuatro horas al día dentro de casa, con el consecuente aumento de las cifras de raquitismo. Por no hablar de la epidemia de obesidad infantil. O del aumento de la tasa de suicidios, vinculado a la ansiedad y depresión de estar encerrados en casa.

Y al revés: vivir cerca de la naturaleza mejora sustancialmente la salud. Un estudio llevado a cabo en los Países Bajos entre 10.000 personas arrojó que aquellos que disponían de un alto porcentaje de zonas verdes cerca de su casa (entre uno y tres kilómetros) manifestaron tener mejor salud, incluida la mental.

Vivir rodeado de áreas verdes ha llegado incluso a asociarse con una mayor longevidad. Sobre todo después de que Peter James, epidemiólogo del departamento de Medicina Poblacional de la Universidad de Harvard, analizara entre 2000 y 2008 un total de 108.630 cuestionarios de salud. Su conclusión: las mujeres que más cerca vivían de amplias zonas verdes tenían una mortalidad un 12% inferior a las que vivían más alejadas de la naturaleza.

La simbiosis del hombre y la naturaleza se estudia desde hace más de un siglo. La prueba es que, tras la industrialización, los parajes naturales empezaron a utilizarse para tratar males emocionales o psíquicos. Y se siguen empleando en muchos países para ayudar a recuperarse a los veteranos de guerra con estrés post traumático.

Uno de los primeros estudios científicos sobre naturaleza y salud lo llevó a cabo Roger Ulrich, catedrático en el Centro de Arquitectura para la

pacientes fueron ingresados en habitaciones idénticas, pero unas permitían contemplar desde la ventana un jardín con árboles y otras una pared de ladrillo. El resultado arrojó que los pacientes con vistas pasaron menos tiempo hospitalizados, recibieron menos comentarios negativos por parte de las enfermeras sobre su estado de ánimo, necesitaron menos analgésicos y ansiolíticos y sus tasas de complicaciones postoperatorias fueron menores.

Desde entonces, numerosos estudios en todo el mundo han obtenido resultados similares: la presencia de árboles y vegetación se traduce en menos antidepresivos. Un estudio realizado en Londres analizó el censo de arbolado urbano y lo cruzó con los datos de recetas de antidepresivos del sistema de salud pública. El ensayo, publicado en la revista *International Journal of Environmental Research and Public Health*, reveló que donde más árboles había, menos antidepresivos se prescribían. Y en 2018, un equipo de la T.H. Chan School of Public Health de Harvard examinó a 9.385 adolescentes y concluyó que estar rodeado de verdor conlleva una menor probabilidad de presentar síntomas depresivos.

Con razón, el arquitecto Richard Rogers, premio Pritzker y autor de la T4 de Barajas, suele repetir una frase: «Todo el mundo debería tener derecho a ver un árbol desde su casa».

«Los estudios neurocientíficos sugieren que caminar por calles con árboles puede reducir la actividad cerebral asociada a la preocupación o la intranquilidad, estados mentales relacionados con

probable sufrir los efectos negativos asociados al estrés. La ciencia nos dice que asombrarnos ante la naturaleza nos puede hacer más felices, más sanos y también más amables y generosos».

Ya hay todo un campo de «terapias de naturaleza» en pleno desarrollo. Empezaron a desplegarse sobre todo a partir de 1984, cuando el entomólogo

un nivel elevado de actividad NK. Li descubrió además que tras un paseo por un bosque la actividad de las células NK perduraba durante un mes. Y también Corea del Sur fomenta la terapia forestal. Recientemente, su Gobierno ha invertido 14 millones de dólares en un Centro Nacional para Terapia Forestal donde está formando a 500 instructores

mayores cotas». Los propios niños lo saben. Un estudio de 2007 de Unicef preguntó a niños de España, Suecia y Reino Unido qué necesitaban para ser felices. Las tres primeras respuestas fueron tiempo, amistad y estar al aire libre.

La Universidad de Illinois constató en un estudio que dar un paseo de 20 minutos por un parque mejoraba la atención de niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), a diferencia de si el paseo se daba en otros entornos. Y lo mismo con los adultos: un experimento publicado en el *Journal of Environmental Psychology* en 2015 comparó los efectos de los microdescansos en una azotea convertida en prado florido frente a otra de cemento desnudo. A los participantes se les asignó luego una tarea y los que habían descansado en la azotea verde cometieron menos errores y lograron mejores resultados.

Pero el inconviniente no es sólo que nos hayamos olvidado de la naturaleza, que vivamos de espaldas a ella. «Hay una gran desigualdad en el acceso al mundo natural», subraya la autora de *Perdiendo el Edén*. «Las zonas más ricas tienen mayor acceso a la naturaleza, mientras que los que viven en las zonas más pobres tienen menos árboles y menos zonas verdes para que jueguen los niños. Así, personas que ya parten de una situación de desventaja se quedan sin todos los importantes beneficios para la salud que reporta el contacto con el mundo natural».

Y eso que tan sólo se necesitan unos pocos árboles para lograr un cambio importante. A finales de los 90, un equipo de la Universidad de Illinois realizó un estudio en los edificios Robert Taylor, un gigantesco complejo de viviendas sociales en el sur de Chicago que acogía a numerosas familias desestructuradas, famoso por ser escenario de delitos violentos y narcotráfico.

Kuo y Sullivan quisieron averiguar si, en ese lugar, los árboles ejercían una influencia medible en la vida de las personas. Con una pequeña inversión, mejoraron de forma significativa el bienestar y el funcionamiento cognitivo de los participantes. Bastó con unos pocos árboles y algo de hierba.

## LOS PACIENTES HOSPITALARIOS SE RECUPERAN ANTES SI VEN ÁRBOLES POR LA VENTANA

## LAS MUJERES QUE VIVEN CERCA DE ZONAS VERDES TIENEN UN 12% MENOS DE MORTALIDAD

Edward O. Wilson publicó su libro –recién editado en castellano por primera vez por Errata Naturae– *Biofilia*. Es un concepto basado en la idea de que el ser humano tiene una conexión innata y emocional con la vida y con el resto de organismos vivos, una necesidad biológica y genética de estar en contacto con la naturaleza. Y esas «terapias de naturaleza» no dejan de crecer en todo el mundo.

Los médicos de las Islas Shetland (Escocia) prescriben desde 2018 «recetas de naturaleza» a pacientes con enfermedades mentales, diabetes, estrés y enfermedades cardíacas. Se trata de itinerarios al aire libre en los que se puede contemplar distintos tipos de animales y vegetación.

En Estados Unidos, entre abril de 2018 y los primeros meses de 2019, un total de 169 profesionales sanitarios recetaron «parque» a sus pacientes. El sistema de salud japonés, por su parte, ya receta habitualmente «baños de bosque» a los enfermos: dar paseos por bosques para mejorar la salud, inhalando el olor de los árboles, escuchando el canto de los pájaros o acariciando el musgo.

Qing Li, de la Nippon Medical School, es el científico más destacado en este campo. Fue él quien descubrió que caminar por un bosque (posiblemente a través de los fitoncidas, unas sustancias químicas que liberan los árboles y las plantas) estimula el sistema inmunitario al incrementar el número de células NK, llamadas *células asesinas* por su capacidad de atacar y destruir células dañinas. Las personas con menos riesgo de cáncer suelen presentar

de terapia de bosque.

Químicos de la Universidad de Brown (EEUU) descubrieron en 2007 el compuesto orgánico que produce ese olor característico de la tierra mojada. Lo llamaron geosmina. Pues bien: se están publicando los primeros estudios de cómo este compuesto afecta al cerebro. Por ejemplo, un informe de la Escuela de Recursos Naturales y Ciencias Medioambientales de Corea del Sur concluyó que su actividad cerebral indicaba un estado de calma y relajación.

El problema es que estamos cada vez más desconectados de la naturaleza, lo que nos impide disfrutar de sus múltiples beneficios. Los niños de hoy pasan mucho más tiempo frente a pantallas que jugando al aire libre. Así las cosas, no es de extrañar que en 2007 las palabras «bellota» y «ranúnculo» fueran eliminadas del Diccionario Infantil de Oxford para dejar paso a expresiones como «banda ancha» o «cortar y pegar». También «leopardo», «nutria», «buey», «ostra» o «pantera» han sido eliminadas de ese diccionario infantil por considerarse arcaicas.

Y eso que el ya fallecido David H. Ingvar, neurofisiólogo de la Universidad Lund de Suecia, lo tenía muy claro: «Estar al aire libre es necesario para que nuestros cerebros reciban los estímulos de sonido, luz, formas y colores que proporciona la naturaleza, especialmente entre los tres y seis años, cuando el flujo de energía en el cerebro humano alcanza sus

## EN ESCOCIA, JAPÓN O EEUU, LOS MÉDICOS YA RECETAN PASEOS 'VERDES' A LOS PACIENTES

## EL OLOR A TIERRA MOJADA SE LLAMA GEOSMINA Y REDUCE LA ACTIVIDAD ANSIOSA DEL CEREBRO

Asistencia Sanitaria de la Universidad Tecnológica Chalmers en Suecia. Ulrich estudió el historial de recuperación de 46 pacientes de un hospital a las afueras de Pensilvania a los que se les había extirpado entre 1972 y 1981 la vesícula biliar. Los

la depresión», destaca Lucy Jones. «También nos recuperamos del estrés más rápida y completamente en la naturaleza, así que sin la posibilidad de escuchar cantar a un pájaro, ver la brisa mover las hojas de un árbol o disfrutar del suave correr de un arroyo es más