

El contacto con la naturaleza aumenta la salud humana

Frecuentar zonas verdes, ya sean bosques, jardines o zonas peatonales, hace que la gente tienda, además, a ser generosa y a confiar en los demás

22/05/2011 - Autor: Amalia Rodríguez - Fuente: Tendencias 21

Tras más de una década de investigaciones, científicos del Laboratorio de Paisaje y Salud de la Universidad de Illinois, en Estados Unidos, han concluido que la naturaleza es un componente esencial para una buena salud y un factor influyente en el comportamiento humano. Según los investigadores, en zonas donde hay espacios verdes, la gente es más generosa y sociable y existen fuertes lazos de vecindad social y un mayor sentido de comunidad, más confianza mutua y una mayor voluntad de ayudar a los demás. En cambio, en entornos con menos zonas verdes, el índice de violencia, crimen y delitos contra la propiedad es mayor. Por Amalia Rodríguez.

El color verde evoca la naturaleza, la calma, la armonía. También se relaciona con el bienestar, porque los espacios naturales aumentan nuestro potencial de salud y de buen carácter, señala un equipo de científicos del Laboratorio de Paisaje y Salud de la Universidad de Illinois, en Estados Unidos, en un comunicado emitido por dicha universidad.

Tras recabar información durante años e investigar la relación naturaleza-salud en diferentes regiones y en distintos segmentos de población, estos investigadores han llegado a la conclusión de que frecuentar zonas verdes, ya sean bosques, jardines e incluso zonas peatonales, hace que la gente sea más saludable, tienda a ser generosa, a confiar en los demás, y a mostrar mayor voluntad en ofrecer su ayuda.

“Un paseo por el parque es más que una buena manera de pasar la tarde. Es un componente esencial para una buena salud”, asegura Frances Ming Kuo, responsable de la investigación y directora del Laboratorio de Paisaje y Salud, que lleva más de una década estudiando, junto con William Sullivan y Andrea Faber Taylor, el efecto de los espacios verdes en los seres humanos, con el fin de probar o refutar las nociones sobre tradicionales al respecto.

Kuo establece la relación entre la naturaleza y la salud en los humanos haciendo una analogía con los animales: *"Así como las ratas y otros animales de laboratorio que viven en ambientes ajenos a su hábitat sufren alteraciones y trastornos que afectan a su funcionamiento social, a las personas les ocurre lo mismo".*

Entre las conclusiones de sus investigaciones, destacan observaciones como que en los entornos más verdes nos encontramos con que la gente es más generosa y más sociables. Encontramos fuertes lazos de vecindad social y un mayor sentido de comunidad, más confianza mutua y la voluntad de ayudar a los demás.

En cambio, en puntos donde hay menos zonas verdes, hemos comprobado que el índice de violencia, las acciones criminales y los delitos contra la propiedad - incluso después de controlar los ingresos y otros factores influyentes- son mayores. A todo ello hay que sumar que, *"en estos ambientes, las personas sufren más soledad y cuentan con menor apoyo social"*, matiza Kuo.

Diversidad de estudios

Anteriormente, Kuo y su equipo habían analizado la relación entre la ausencia de un entorno natural y la irritabilidad, habían constatado asimismo la relación entre la exposición a la naturaleza y el autocontrol y la disciplina en niñas o habían estudiado la importancia del contacto con el medio en el desarrollo infantil, entre otros temas de interés.

Ahora, los investigadores han expuesto una serie de conclusiones con las que se reafirman los beneficios de la naturaleza. Por ejemplo, señalan que el contacto directo con entornos naturales contribuye a un mayor rendimiento y produce un mejor funcionamiento cognitivo, además de potenciar más la auto-disciplina y el control de los impulsos. En definitiva, proporciona una mayor salud mental.

Por el contrario, aquellas personas que no conviven con la naturaleza tienden a sufrir déficit de atención y síntomas de hiperactividad, sugirió un estudio previo, así como mayores tasas de trastornos de ansiedad y depresión.

"Si estos datos no son lo suficientemente convincentes", dice Kuo, "lo es el hecho de que los impactos de los parques y entornos verdes en la salud humana van más allá de los beneficios psicológicos, porque ofrecen beneficios también para la salud física".

Beneficios psíquicos y físicos

En este sentido, los investigadores señalan que es en los entornos más verdes donde personas operadas de cirugía han experimentado una mejor recuperación.

Asimismo, los espacios naturales facilitan la realización de la actividad física, mejoran el funcionamiento del sistema inmune, ayudan a los diabéticos a alcanzar niveles saludables de glucosa en sangre y mejoran el estado de salud funcional y las habilidades de vida de las personas mayores. En cambio, las zonas con menos espacios verdes se asocian con mayores tasas de obesidad infantil y todo tipo de enfermedades cardiovasculares.

El tandem naturaleza y salud no entiende de diferencias sociales ni de desigualdades económicas. Así lo demuestran los resultados de las investigaciones que Kuo y sus colaboradores han realizado, y en las que se midieron indicadores como los ingresos económicos de las personas.

"Si bien es cierto que quienes tienen más poder adquisitivo tienden a tener mayor acceso a la naturaleza y mejores resultados de salud física, aquí las comparaciones muestran que

incluso entre personas del mismo nivel socioeconómico, los que tienen mayor acceso a la naturaleza tienen mejores resultados de salud física”, explica la directora del Laboratorio de Paisaje y Salud de la Universidad de Illinois.

Naturaleza y salud, un binomio muy estudiado

Existen múltiples estudios que relacionan naturaleza-salud humana. *“Los investigadores han estudiado los efectos de la naturaleza en muchas poblaciones, de tipologías muy distintas. Por ejemplo, han observado a habitantes de Chicago residentes en edificios altos, con un árbol o dos y zonas ajardinadas fuera de los edificios donde viven; a estudiantes universitarios expuestos a presentaciones de diapositivas de escenas naturales mientras estaban sentados en clase; a niños con trastorno por déficit de atención, a personas de la tercera edad en Tokio con diferentes grados de acceso a calles peatonales verdes, y a voluntarios de clase media que pasan sus sábados reconstruyendo ecosistemas de pradera, por nombrar algunos colectivos”,* enumera Kuo.

La investigadora señala que *“los estudios no han consistido, simplemente, en confiar en lo que los participantes en la investigación informen acerca de los beneficios que para ellos tiene la naturaleza sino que dichos beneficios se han medido, objetivamente, con datos como los de informes sobre delincuencia de la policía, como los de análisis de la presión arterial, como los del rendimiento en pruebas neurocognitivas estandarizadas o como los de mediciones fisiológicas de funcionamiento del sistema inmune”.*

Zonas verdes, elementos vitales en ciudades

En este sentido, la directora del Laboratorio de Paisaje y Salud asegura que, en lugar de basarse en muestras pequeñas formada por amantes de la naturaleza, los científicos confían cada vez más en estudios elaborados a partir de la opinión y experiencia de segmentos de población que no tienen ninguna relación particular con el medio ambiente. Así, por ejemplo, un estudio examinó a niños que estaban recibiendo la atención de una red de clínicas dirigidas a población de bajos ingresos.

Lo mismo sucede con indicadores como el nivel de renta, característica que hasta el momento se había ignorado a la hora de realizar trabajos de investigación de este tipo.

“Los científicos están teniendo en cuenta los ingresos y otras diferencias en sus estudios. Así que la pregunta ya no es si las personas que viven en barrios más verdes tienen mejores resultados de salud, que los tienen, sino más bien la cuestión se ha convertido en si las personas que viven en barrios con zonas verdes tienen mejores resultados de salud cuando se tiene en cuenta la renta y otras ventajas asociadas. A esta pregunta la respuesta es igualmente afirmativa”, concluye Kuo.

Debido a la fuerte relación entre naturaleza y salud, la investigadora alienta a los encargados a trazar la arquitectura de las ciudades y a diseñar comunidades con más espacios verdes públicos, no como meros elementos decorativos sino como componentes vitales, claves para la promoción de la salud, la amabilidad, la inteligencia, y la eficacia de la población.

