

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 participaban 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 (afección de enfermedades neurodegenerativas, como parkinson y alzheimer), “porque así mejora su funcionamiento psicológico”. Soledad Román, directora de la Fundació Roger Torné, explicó los efectos beneficiosos que tienen para los niños asmáticos los programas de contacto con la naturaleza.●