

SUMÉRGETE EN EL EFECTO BIOFILIA

El contacto con la naturaleza no es solo una manera de relajarse, sino que puede curarnos integralmente. Cuidar nuestros lazos con la red de la vida es una garantía de salud y de mayor bienestar físico y mental.

POR OVIDIO OTXOA

Que estar rodeado de naturaleza es bueno para la salud forma parte de la sabiduría popular, del sentido común. Es algo obvio. Sin embargo, los médicos no recomiendan paseos por la montaña, no preguntan qué vistas tenemos desde nuestras casas y la seguridad social no nos va a pagar una estancia en una casa de reposo en el campo. Deberían hacerlo si tuvieran en cuenta los estudios científicos que prueban la profundidad de los efectos que los entornos naturales ejercen sobre el organismo. En muchos casos son más eficaces que las pastillas.

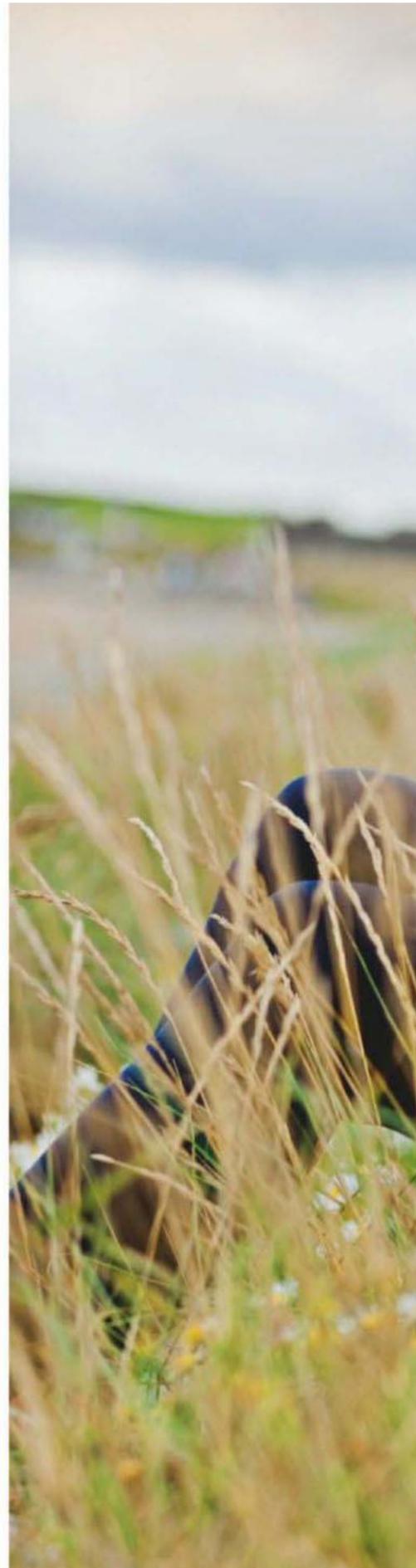
Es la mejor medicina. Clemens G. Arvey, botánico y escritor, explica en su libro *El efecto biofilia* (Ed. Urano) cómo la naturaleza actúa de manera terapéutica. El concepto «biofilia» fue acuñado por el gran biólogo Edward O. Wilson para referirse a la afinidad

innata que la humanidad siente por los seres vivos. Arvey va un paso más allá y llama la atención sobre la acción positiva de la naturaleza sobre la salud. «Es un hecho demostrado científicamente: la naturaleza es la mejor terapia y también una excelente psicoterapeuta», afirma.

Rodearse de verde. La medicina natural recurre desde hace miles de años a las plantas medicinales, a los alimentos o al agua como elementos terapéuticos, pero para que el efecto biofilia se produzca no hace falta nada más que abandonar el cemento y el asfalto para rodearse de plantas, animales y tierra, respirar, andar y dejar que la mente vague.

UN EFECTO PROBADO

Roger Ulrich, profesor de arquitectura y ciencias de la salud en la Universidad Técnica Chalmers, en Suecia, ha demostrado que el mero





El mero hecho de ver árboles a través de la ventana del hospital acelera los procesos de recuperación.



SUMA EL FACTOR «ECO» A TU SALUD

- **La causa de la mayoría de enfermedades se desconoce.** Son consecuencia de procesos complejos que no suceden solo en el interior del cuerpo. Las sustancias que ingerimos tampoco lo explican todo. Lo que nos ocurre puede explicarse mejor si tenemos en cuenta el entorno con el que estamos íntimamente relacionados.
- **¡El ser humano no acaba en la piel!** Apenas conocemos los detalles de las relaciones con nuestro espacio vital y con los demás seres vivos. Estamos atravesados por redes químicas y electromagnéticas y seguramente por energías que desconocemos.
- **Nuevos tratamientos.** Entender al ser humano como parte de la intrincada red de la vida significa abrir perspectivas a nuevas estrategias preventivas y a terapias más eficaces.

hecho de mirar el verde de los árboles a través de la ventana de un hospital acelera la recuperación tras una operación. Sus estudios cumplen con todos los requisitos científicos y han demostrado que con la ayuda de un poco de verde son necesarios menos analgésicos y disminuye el riesgo de complicaciones posoperatorias. Como la medicina oficial no asimila estos hallazgos con la misma urgencia que los estudios pagados por la industria farmacéutica, la mayoría de nuevos hospitales todavía se construye sin jardines. Incluso están prohibidas las plantas en las habitaciones. Pero sí se puede llevar a los enfermos plantas artificiales, fotos y documentales, pues, según Ulrich, incluso las reproducciones de seres vivos producen algún beneficio.

La Medicina del Bosque. Tarde o temprano la medicina incorporará la «terapia de naturaleza» a sus protocolos. En Japón ya existe a nivel académico y clínico una disciplina llamada Medicina del Bosque. El doctor Qing Li, uno de los expertos más reconocidos, ha probado que el aire del bosque reduce de forma duradera la secreción de cortisol y adrenalina, las hormonas del estrés relacionadas con trastornos inmunitarios y metabólicos.

MEDICINA EN EL AIRE

Nuestro organismo no es una isla, está en relación profunda con el entorno. El sistema inmunitario es sensorial y se encuentra en intercambio permanente con los sistemas nervioso y hormonal, y además con el ambiente. De todas estas relaciones depende en buena medida la salud.

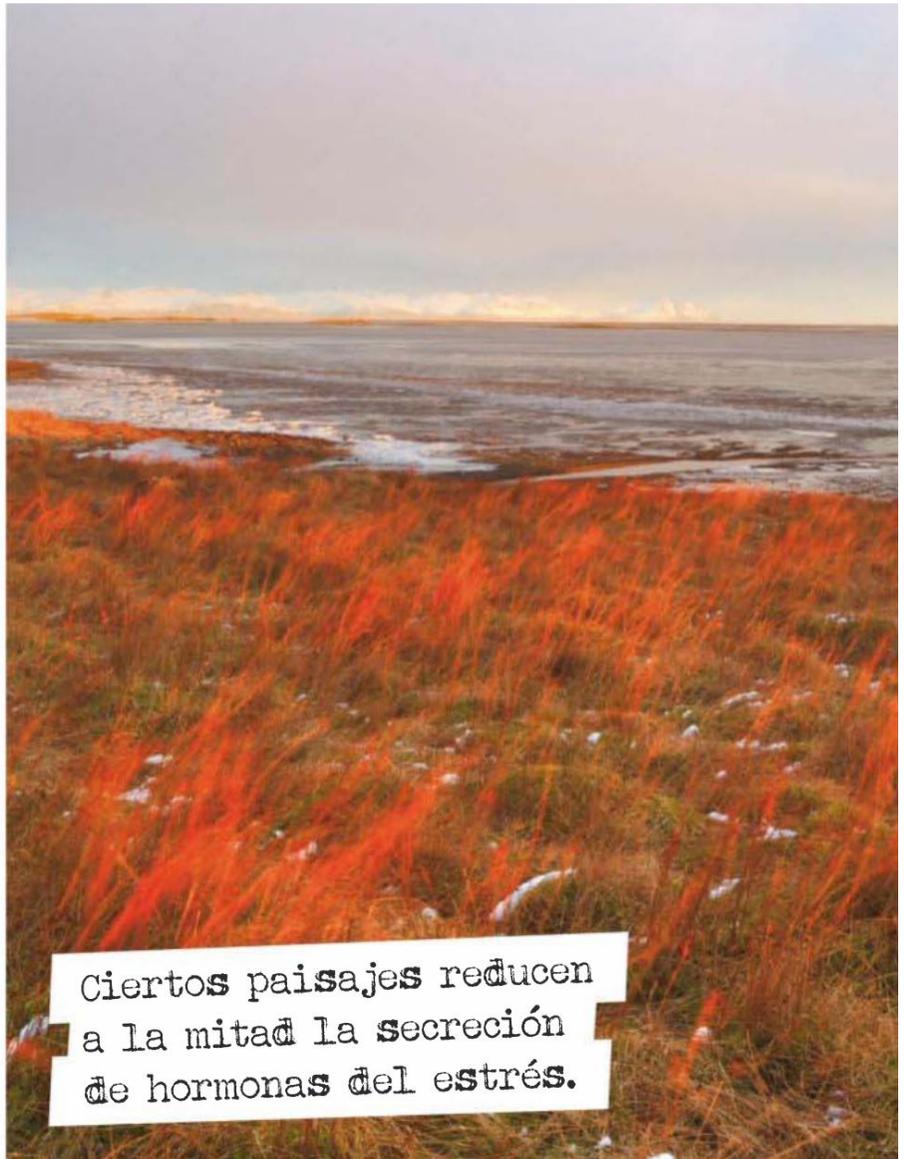
La acción de los terpenos. El sistema inmunitario, por ejemplo, es sensible a la acción de los terpenos emitidos por las plantas para protegerse y también para comunicarse

entre sí. Los bosques, los ecosistemas, son comunidades inteligentes y de una complejidad maravillosa donde el flujo de terpenos constituye un medio de comunicación, un lenguaje. Los árboles lo utilizan, por ejemplo, para avisarse de posibles amenazas. Sirven además para comunicarse con otras especies y también con nuestros sistemas inmunitario, nervioso y endocrino.

Previenen el cáncer. En los bosques el aire está repleto de estos compuestos volátiles anticancerígenos que fortalecen el sistema inmunitario y cuyo efecto sobre el organismo a medio y largo plazo es mucho mayor de lo que se había podido

imaginar. Los investigadores japoneses aportan pruebas de que en las zonas boscosas mueren menos personas de cáncer. Respirar en un bosque es como tomar un elixir curativo, aseguran.

Relajarse y regenerarse. La naturaleza alivia los dolores y nos ayuda a sanar más deprisa. Durante un paseo o, mejor aún, una estancia en la naturaleza, el estrés, la sensación de dolor y las preocupaciones se reducen radicalmente. La relajación permite la regeneración del organismo. La necesidad de analgésicos disminuye, la recuperación completa se produce más rápidamente y son menos probables las complicaciones,



Ciertos paisajes reducen a la mitad la secreción de hormonas del estrés.

CERCA DE LA NATURALEZA Y LO ESENCIAL

- **Lejos de la civilización.**

Estar en un medio natural, lejos del ruido, del consumismo... tiene un gran efecto saludable. ¿Por qué?

- **La naturaleza nos acepta.** Los animales, las plantas o la tierra no nos piden nada, nos aceptan tal como somos: seres vivos entre otras innumerables formas de vida.

- **Más libres.** Podemos ser como somos: trabajadores o vagos, tristes o alegres, rápidos o lentos, introvertidos o extrovertidos, ricos o pobres, bellos o feos. La naturaleza nos acoge sin juzgarnos. «Permitirse ser como uno es» es uno de los efectos psicológicos curativos más eficaces.

- **Autoconocimiento.** Nos brinda estímulos que nos alejan de las rutinas (del pensamiento único, de las convenciones) y liberan la creatividad (se duplica, según los psicólogos Paul y Ruth Ann Atchley, de la Universidad de Kansas). Todo lo que vemos puede convertirse en una inspiración. En la naturaleza nos redescubrimos.

- **Distancia necesaria.** Nuestras preocupaciones y problemas parecen más lejanos. Nos reconciliamos con el cuerpo y las obsesiones se desvanecen. También nos beneficiamos de no tener acceso a internet, el correo electrónico y las redes sociales.



según los estudios de Ulrich. La profundidad de las interacciones entre el organismo humano y los entornos naturales apenas se está empezando a conocer. Consiguen, por ejemplo, que aumente la DHEA, un precursor de las hormonas sexuales masculinas y femeninas que protege el corazón, previene la diabetes y reduce el riesgo de obesidad, según Qing Li.

BUENA PARA EL CORAZÓN Y LA CABEZA

La naturaleza es una gran cardióloga. Investigadores coreanos y japoneses han probado que las excursiones por el bosque reducen la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca.

Estos científicos comprobaron que los terpenos liberados por los cedros son especialmente eficaces para bajar la tensión arterial.

El entorno nos influye. Además de la acción química directa, se da una influencia a través de la percepción. El cerebro posee estructuras que interpretan continuamente, de manera inconsciente y autónoma, lo que sucede en nuestro entorno. Para nuestro cerebro no es lo mismo caminar por un prado florido que hacerlo por el centro de una ciudad. El cerebro valora el entorno y da órdenes muy diferentes al organismo que pueden favorecer la aparición de enfermedades o la recuperación. ▶

Las plantas emiten al aire terpenos anticancerígenos y protectores. ¡Respira!

Todos los seres humanos
tenemos una conexión neuro-
biológica con la naturaleza.



Nuestro
vínculo con
la naturaleza es
comparable al de
un bebé con
su madre.

Necesitamos conexión. La reacción del organismo ocurre al margen de los gustos personales civilizados. Hasta la persona más urbanita conserva una conexión neurobiológica con la naturaleza que es el resultado de millones de años de evolución. Este vínculo es comparable al de un bebé con su madre. La naturaleza es la madre de nuestra especie y en su cercanía nos sentimos acogidos; lejos de ella estamos desamparados. Un bebé puede morir sin el contacto físico de la madre. Los adultos enfermamos cuando se debilitan los vínculos con el entorno natural. Las personas más adictas a la tecnología no saben cuánto depende su bienestar de las plantas, los animales y la tierra. Roger Ulrich afirma que «los seres humanos muestran una tenden-

cia innata a mostrar reacciones positivas y duraderas en la naturaleza, mientras que no ocurre así en un entorno urbano y moderno».

Nuestro hogar evolutivo. En el cerebro están grabadas las imágenes inconscientes de los entornos naturales que se adaptan a las preferencias de la especie humana y a sus posibilidades de supervivencia. Esos entornos producen –sin que seamos conscientes de ello– emociones positivas y bienestar físico.

En el cerebro primitivo. El lugar donde se encuentran grabadas estas imágenes es el tronco encefálico y el cerebelo, el llamado cerebro reptiliano, y el sistema límbico que lo rodea. El tronco no es más grande que el pulgar, pero regula funciones corporales como el latido cardíaco, la presión sanguínea, la respiración, los ciclos de sueño y vigilia o la secreción de hormonas como la serotonina, esencial en el control del estado de ánimo. El sistema límbico ordena cuándo podemos relajarnos o cuándo debemos estar en alerta.

ENTORNO HOSTIL Y DESEQUILIBRIO

El ruido, el tráfico, la mala cara de un jefe, las superficies rectas, duras y afiladas o el exceso de estímulos nos ponen en tensión. Nos sentimos ansiosos, cansados y bloqueados. Cuando esta situación se mantiene aparecen problemas de concentración, insomnio, depresión, pánico, disfunciones digestivas e infecciones. Estos factores desempeñan también cierto papel en el origen del cáncer.

Activar el modo relajación. Ulrich, junto con otros expertos, ha desarrollado la *Aesthetic-Affective Theory*, es decir, la «teoría estético-afectiva». Según esta tesis, existen determinadas percepciones sensoriales que nos dicen «relájate», aun-

UN 'RESET' PARA EL CEREBRO

• **Otro estado de conciencia.** El entorno natural modifica el modo en que funciona nuestra mente. Cuando nos movemos con todos los sentidos abiertos por el campo, la atención dirigida descansa y es reemplazada por la fascinación. Es un descanso, una restauración que a menudo necesitamos, pues la atención dirigida que nos exigen el trabajo o el aprendizaje causa fatiga y conductas impulsivas. Los psicólogos ambientales Rachel y Stephen Kaplan utilizan las estancias en medios natura-

les para tratar la hiperactividad y la falta de concentración.

• **Una necesidad para los niños.** Para los Kaplan, los profesores deberían tener en cuenta el efecto del entorno natural. Richard Louv, autor de *Volver a la*

naturaleza (Ed. RBA), aboga por iniciar a los niños en la convivencia con lo natural.

• **Efectos probados.** Terry Hartig, profesor de psicología en la Universidad de Upsala (Suecia), ha demostrado que después de una excursión de 40 mi-

nutos por la naturaleza se agudizan las habilidades intelectuales. Un paseo por la ciudad o descansar en casa no consigue los mismos resultados. Cuanto más tiempo y más natural y aislado sea el entorno, mejores son los resultados.



En la naturaleza
no estamos obligados
a dominar la atención
y nos dejamos fascinar.

que no seamos conscientes de ello. Es lo que ocurre en un medio natural acogedor. El canto de los pájaros no lo sentimos como una amenaza y nos relaja. Lo mismo puede decirse del murmullo de un arroyo o un arbusto lleno de bayas. Sentimos que están cerca el alimento y el agua que traen la vida. Las flores también nos encantan porque se relacionan con frutos deliciosos (y con el amor, pues responden a la necesidad de reproducirse de la planta).

Los paraísos existen. A la gran mayoría de personas le sienta bien estar en determinado tipo de paisaje. En él hay árboles que para nuestros antepasados eran un emplazamiento seguro para dormir y comer. También hay un arroyo, un río tranquilo, un lago de aguas cristalinas o una

pequeña cascada. Hay numerosos olores que nos tranquilizan. Son estímulos visuales, ruidos y aromas que crean las bases neurobiológicas para sentirnos bien. Los espacios con estas características nos parecen paradisiacos. Nos recuerdan a la sabana africana, el hogar de los primeros seres humanos. Los parques urbanos los recrean y consiguen un efecto similar sobre nuestro organismo.

UN LUGAR SEGURO

El matrimonio de psicólogos Rachel y Stephan Kaplan, profesores de psicología ambiental en la Universidad de Michigan, subraya la necesidad de naturaleza del ser humano, pero también de encontrar un lugar donde sentirse seguro, un cobijo que ellos denominan *shed* o cabaña. En

este contexto, las casas en pleno bosque se convierten en lugares donde restablecerse por completo.

Naturaleza psicoterapeuta. El medio natural apoya el sistema nervioso parasimpático al servicio del restablecimiento físico y mental. La estancia regular en la naturaleza ayuda a vencer el insomnio, la ansiedad, la depresión, el síndrome de «estar quemado» y la falta de perspectivas... Por eso Clemens G. Arvey afirma que «¡no existe mejor psicólogo que la naturaleza!»



El efecto biofilia

Ed. Urano,
2016
• 252 pág.
• 12 €