

# Els boscos madurs són medicina per als afectats de fibromiàlgia

Ho ha demostrat un assaig clínic en dos espais forestals d'Olot, un amb arbres de més de 100 anys

És una experiència única al món



Una de les participants a la prova clínic al bosc madur de Can Serra d'Olot. Foto: J.C.

Els boscos madurs, amb arbres de més de cent anys i on no s'ha actuat, són terapèutics per les substàncies que desprenen. Ara, professionals de l'Institut d'Assistència Sanitària i l'hospital Trueta, amb la col·laboració de la Universitat de Girona i l'Associació de la Fatiga Crònica i la Fibromiàlgia de la Garrotxa, han dut a terme una experiència pilot, finançada per la Diputació de Girona, que ha demostrat que tenen efectes beneficiosos en persones que pateixen fibromiàlgia. En concret, que els redueixen el dolor i l'insomni i que els fan sentir més bé en general.

Aquesta prova pilot s'ha dut a terme en dos boscos d'Olot, un de

terapèutic, el de Can Serra, i un que té arbres de menys de 50 anys, és a dir, jove, el de Llongaines. S'hi ha fet passejar en sis sessions quinze persones a cadascun afectades de fibromiàlgia, i s'ha observat que en el segon cas els afectats n'obtenien els beneficis propis de la mobilitat, mentre que el primer, els bons resultats abans citats. En tots els casos, les participants estaven acompanyades per professionals de la infermeria. Els resultats, segons informa l'autor principal de la investigació, el neuròleg coordinador de neurologia de l'Institut Català de la Salut a Girona i l'Institut d'Assistència Sanitària Secundí López-Pousa, són molt similars als observats per Arcos-Carmona i col·laboradors, un programa combinat d'exercicis aeròbics i tècniques de relaxació progressiva en què el benefici d'aquesta teràpia va contribuir a millorar el descans nocturn, el dolor i la qualitat de vida de les persones afectades.

Publicat a:

-El Punt Avui. Comarques Gironines 24-10-2014 Pàgina 65

Font del document:

[http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/2-societat/14-salut/788764-els-boscos-madurs-son-medecina-per-als-afectats-d-e-fibromialgia.html?piwik\\_campaign=rss&piwik\\_kwd=portada&utm\\_source=rss&utm\\_medium=portada&utm\\_campaign=rss](http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/2-societat/14-salut/788764-els-boscos-madurs-son-medecina-per-als-afectats-d-e-fibromialgia.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=portada&utm_source=rss&utm_medium=portada&utm_campaign=rss)