

Constaten que un bosc d'Olot calma el dolor de la fibromiàlgia

Tres dones han explicat que passejar-hi els alleueix les molèsties de la malaltia



Josefina González (afectada de fibromiàlgia) s'abraça a un arbre per alleugerir el mal.

OLOT | XAVIER VALERI

Les persones quan entren al bosc s'integren a l'equilibri de les plantes i dels animals. La comunió amb l'estabilitat dels arbres, les plantes, els fongs i les espores els proporciona benefici. És la definició de bosc terapèutic que ahir va fer Secundino López-Pousa (coordinador de Neurologia de l'ICS Girona-IAS) al bosc de can Serra a Olot. La constatació del bosc terapèutic ha sorgit d'un estudi realitzat per professionals de l'Institut d'Assistència

Sanitària i l'Hospital Josep Trueta, amb la col·laboració de la Universitat de Girona i l'Associació de la Fatiga Crònica i la Fibromiàlgia de la Garrotxa. L'experiment només s'ha fet a Olot.

Sobre l'experiència, López-Pousa (principal autor de la investigació) ha explicat que a la primavera unes 30 dones afectades de fibromiàlgia reumàtica, repartides en grups de 15, van caminar pel bosc de can Llongaines (arbres de fins a 35 anys) i pel de can Serra (arbres centenaris). Les 15 dones que van passejar per can Serra van notar millores significatives en el dolor, l'ansietat i l'insomni. En canvi, les 15 de can Llongaines no van experimentar una millora més enllà de la que resultat de tot exercici físic moderat en un entorn natural. Així doncs, no tot bosc és terapèutic. La causa -segons ha explicat López-Pousa- és que en un bosc madur hi intervien la llum, els sorolls i un entorn natural amb fongs i aromes d'arbres centenaris, que aporten un seguit de beneficis per al cos. Es redueixen la pressió arterial i la freqüència cardíaca. Així com la segregació de més endorfines que redueixen el dolor, l'ansietat i l'insomni. Ha recordat que ara el 80% dels productes farmacèutics tenen l'origen en fongs i plantes del bosc. "Per exemple -ha dit-, la penicil·lina surt d'un fong".

Testimonis

López-Pousa va comptar amb tres testimonis. Josefina González (presidenta de l'Associació de la Fatiga Crònica i la Fibromiàlgia de la Garrotxa), Josefina Prat i Maria Muñoz. Totes van coincidir en haver constatat alleujaments de les molèsties d'una malaltia que afecta el 4% de la població, sobretot dones. Causa dolor als ossos, als músculs, fatiga, neguit i depressió.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/comarques/2014/10/24/constaten-que-bosc-dolot-calma/693632.html?utm_source=rss