

De les percepcions a les evidències

Diversos estudis científics ja ofereixen resultats sobre les millores de salut que experimenten les persones que estan en contacte amb la natura
A la Garrotxa s'ha avaluat l'efecte del bosc en casos de fibromiàlgia



Una de les participants en l'estudi sobre els beneficis dels passejos per boscos madurs en pacients amb fibromiàlgia realitzat a la Garrotxa Foto: J. CASAS.

A la literatura científica s'hi poden trobar diferents estudis que demostren els beneficis que aporta a la salut humana el contacte amb l'aire lliure i amb els espais verds en general –no només amb els boscos–. Des del treball que l'any 1984 van publicar a Science científics nord-americans de la Universitat de Delaware, que mostrava que persones malaltes es recuperaven abans si, de tant en tant, es mantenien obertes les finestres de les seves habitacions, fins a estudis més concrets, com un, fet a Dinamarca, que constata que hi ha menys nivells d'estrès entre els individus que viuen a prop d'espais verds o d'àrees naturals, o un altre, fet per científics de Tel Aviv (Israel), segons el qual les dones embarassades que viuen a prop de zones verdes tenen nadons de més pes.

Aquests són alguns dels exemples que el doctor Mark J. Nieuwenhuijsen, investigador del Centre de Recerca en Epidemiologia Ambiental (Creal) va citar a la jornada La salut i els espais naturals organitzada recentment per la Fundació Catalunya-La Pedrera. “Hi ha molts treballs que han constatat diferents beneficis de l'exposició al medi natural per a la salut i el

benestar, i també, per exemple, pel que fa a la reducció de l'obesitat, de la taxa de criminalitat, del càncer de pell, de les al·lèrgies i l'asma... Però encara hi ha poques evidències sòlides, perquè, entre altres coses, cada estudi ha fet una definició diferent del que és un espai verd”, aclareix Nieuwenhuijsen.

Per intentar obtenir resultats amb una validesa més àmplia, diferents centres de recerca europeus, incloent-hi el Creal, han posat en marxa el projecte Phenotype, que analitzarà amb criteris comuns l'efecte que té l'exposició a espais verds a partir del monitoratge de persones que viuen a 30 zones de diferents països d'Europa, entre els quals n'hi haurà una de Barcelona. Resultats preliminars d'aquest treball ja mostren, per exemple, que els nens residents a prop de zones verdes tenen millors indicadors d'atenció, de comportament i d'equilibri emocional.

Un altra aposta per avaluar els beneficis dels espais naturals, en aquest cas dels boscos centenaris, ha estat l'estudi que ha liderat el doctor Secundí López-Pousa, cap de neurologia de l'ICS i de l'Institut d'Assistència Sanitària de Girona, amb pacients afectades de fibromiàlgia a la Garrotxa. Els resultats d'aquest treball mostren que, de les trenta dones que hi van participar, les catorze que van fer sis sessions de passeig per un bosc madur van experimentar millores pel que fa al dolor i a l'insomni que no van notar les altres setze pacients que van fer el mateix nombre de passejades per un bosc jove. López-Pousa aspira a disposar de més pressupost per fer nous estudis amb més pacients i amb altres patologies, com ara trastorns de l'espectre autista.

Publicat a:

-El Punt Avui. Comarques Gironines 02-11-2014 Pàgina 35

-El Punt Avui. Nacional 02-11-2014 Pàgina 33

Font del document:

http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/2-societat/5-societat/791549-de-les-percepcions-a-les-evidencies.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=mexSocietat&utm_source=rss&utm_medium=mexSocietat&utm_campaign=rss