

## Baños de bosque

Si hace un siglo los médicos recomendaban baños de mar y tratamientos con aguas termales, hoy algunos recetan baños de bosque. Distintos estudios avalan sus propiedades terapéuticas

ES | 08/08/2014 - 11:00h | Última actualización: 08/08/2014 - 17:30h

MARTA RODRÍGUEZ BOSCH

Un grupo de personas se adentra en silencio en un **bosque** del Prepirineo. Sólo se oye el crepitar de la hojarasca y el trino de pájaros. Se percibe la luz solar tamizada por las hojas y los rayos colándose entre el ramaje. Las sombras de los troncos se prolongan a medida que avanza el día. El aroma a tierra húmeda emerge. Los miembros del grupo camina entre arboledas, descansa, realizan ejercicios de respiración... Están dándose un **baño de bosque**, o como se conoce en japonés, **shinrin-yoku**, una práctica con propiedades terapéuticas surgida hace 30 años en aquel país.

El **shinrin-yoku**, cuya traducción literal sería “tomar la atmósfera al bosque” o “baño de bosque”, es recomendado por los médicos japoneses y de Corea del sur a sus pacientes. En Europa, varias entidades oficiales y programas comunitarios apuestan por sensibilizar al sector médico al respecto. Pues, además, supone un valioso “servicio de **salud natural**” con coste cero para las administraciones. Respirar aire puro es saludable. Estar en contacto con la naturaleza, ir de excursión, disfrutar de la quietud de un bosque, también. La experiencia propia y la intuición lo corroboran. Ahora, estudios científicos efectuados principalmente en Japón detallan el alcance de los beneficios que brinda sumergirse en este medio.

El fisiólogo y antropólogo **Yoshifumi Miyazaki**, desde la Universidad de Chiba, y el doctor en inmunología **Qing Li**, del Departamento de Higiene y Salud Pública de la Escuela Médica Nipona, de Tokio, lideran las principales investigaciones. Durante la última década han llevado a cabo repetidos estudios para dilucidar los efectos fisiológicos en individuos expuestos a un entorno forestal o a sólo algunos elementos de ese entorno. Y han medido diferentes parámetros, constantes vitales y la actividad cerebral en centenares de personas antes y después de una sesión de **shinrin-yoku**. Los resultados revelan que tras un paseo de un par de horas por el bosque se **reduce la presión sanguínea**, decrece la concentración de cortisol en la saliva (biomarcador del estrés), bajan los niveles de glucosa en la sangre, se reduce la actividad cerebral prefrontal y se **estabiliza la actividad nerviosa** autónoma en los humanos.

Los trabajos concluyen que pasear varias veces al mes por un bosque fortalece el sistema inmunitario del hombre. Se incrementa el vigor y se reducen los niveles de ansiedad, depresión, angustia y fatiga. Además de mejorar el sistema cognitivo. El paseante, además, puede inhalar las denominadas **fitoncidas**, sustancias volátiles y no volátiles producidas por plantas y árboles. Una suerte de **aromaterapia** natural in situ, que relaja y activa el sistema inmunitario.

Los últimos estudios de Qing Li y Tomoyuki Kawada constatan que frecuentar parques forestales aumenta también la actividad NK, con un incremento del número de células NK y los niveles de **proteínas anti-cancer** intracelulares. Este efecto permanece durante más de 30 días después. Dado que las células NK (Natural Killer) son linfocitos que proveen defensas contra tumores y virus, los investigadores sugieren que la visita a los bosques tiene efectos **preventivos** en la aparición y progresión del cáncer. Por ello, los médicos orientales recomiendan también **baños de bosque** a pacientes con esta enfermedad, como complemento de otras terapias. El profesor Qing Li en el último congreso Forest for People celebrado en Estados Unidos, presentó la ponencia *Introducción a la medicina del bosque como nueva medicina preventiva*. Recientemente se ha creado la Sociedad Internacional de Medicina de la Naturaleza y el Bosque (Infom). En su labor de proseguir la investigación y difundir su gran potencial médico, aglutina hoy a investigadores de Japón, EE.UU., Corea, Grecia o Finlandia.

En nuestro país, el ingeniero forestal **Jaume Hidalgo**, desde el Institut de Medi Ambient de la Universitat de Girona y Accionatura, impulsa el **proyecto Selvans**. Un programa de conservación de bosques maduros y santuarios forestales de Catalunya, que prevé la creación de una extensa red de itinerarios forestales terapéuticos.

“La evidencia que reportan los estudios japoneses y coreanos –explica Hidalgo– es un punto de partida que nos anima a llevarlos a cabo. Paralelamente, desde el ámbito de la investigación, se harán estudios clínicos que nos irán dando información, con una investigación hecha según los procedimientos de aquí”. Para la investigadora británica Liz O’Brien, autora del informe **Arboles y parajes forestales. Servicio de salud natural**, “los bosques son entornos **restaurativos** donde los sonidos, la vista y los olores experimentados juegan un papel fundamental reduciendo el estrés y estimulando los sentidos”. Los estudios realizados por O’Brien se dirigen a profesionales de la salud y el medio ambiente. “La calidad de vida que se deriva de frecuentar el bosque –recalca– se traduce en **bienestar físico, psicológico y social**. La visita al bosque es, además, gratuita. Un factor destacable cuando consideramos las desigualdades de salud y la inclusión social”. Esta experta apunta que nadie