
Lo bueno del contacto con la naturaleza

Por: Yaima Cabezas / CubaSi

25/06/2023



Hasta la ciencia asegura que existen razones de peso para pasar más momentos al aire libre, lejos de las cuatro paredes donde vivimos. Recordemos cómo era antaño cuando la vida era más simple, e incluso a los niños había que obligarlos a dejar los juegos en el parque o la calle, y entrar a la casa; o como cuando hacer un picnic o practicar deporte a la intemperie eran las alternativas de esparcimiento más comunes. Siempre decimos que aquellos tiempos eran sanos no solo para el cuerpo, también para la mente. Pues bien, los estudios demuestran que es sumamente beneficioso permanecer a cielo abierto. Se trata de una opción diferente en esta época tecnológica que tiene absorbida a la humanidad día y noche.

¿Qué sucedió? ¿Cuándo dejó de ser común sentirse bien afuera corriendo, caminando, o simplemente tranquilo admirando la naturaleza? No es un comportamiento general porque existen muchas personas que aún salen de casa, se sientan en un banco, o se ejercitan, pero son los menos, ya no se ve como antes. Pareciera como si en la actualidad no existiera la necesidad de estirar las piernas, quizás porque dentro de casa encontramos entretenimiento con las nuevas tecnologías, el móvil o la televisión. El teléfono nos facilita tanto la vida que nos deja poco tiempo para más, nos aísla y hace obviar los beneficios del contacto con el exterior para la salud, cuando muchas veces nos han dicho que permanecer demasiado en el hogar puede tener graves consecuencias, tal y como sucedió en todo el mundo cuando la pandemia de COVID-19 nos obligó al confinamiento.

Un primer elemento que refieren los expertos es que el cuerpo humano necesita la vitamina D, que se encuentra en la luz solar de forma directa; o sea, los rayos del sol favorecen a los huesos porque evitan la osteoporosis, esa enfermedad provocada por la disminución de la masa ósea. Otra justificación para estar en contacto con la naturaleza es que puede aumentar la creatividad y mejorar la función cognitiva.

Permanecer en ambiente natural ayuda con la concentración, la ansiedad, la memoria a corto plazo y los estados de ánimo. De entre sus propiedades curativas, se menciona que puede reducir la frecuencia cardíaca, la presión arterial, y la expresión física del estrés, porque disminuye los niveles de cortisol. Además, contribuye a eliminar la fatiga.

La comunidad científica sugiere, con base en estudios preliminares, que permanecer períodos en contacto con la naturaleza o, simplemente, al aire libre lejos de casa, puede estimular la producción de proteínas anticancerígenas. Es más, se considera que vivir en un entorno lejos del bullicio de la ciudad incide en la baja tasa de mortalidad de varios padecimientos de cáncer, y de otros menos complejos como resfriado, gripe e infecciones simples.

Existen muchos más elementos de comprobada eficacia en la salud humana, por eso, la recomendación de hoy es a priorizar el campo y los espacios abiertos, siempre que sea posible. Las recomendaciones no son tan complejas de seguir; basta con hacer pequeños paseos, practicar ejercicio físico, e, incluso, almorzar fuera, por ejemplo, en un parque. No es preciso mucho gasto, lo importante es disfrutar de la amplitud de la naturaleza y respirar aire puro. Algunas investigaciones aseguran que el color verde es favorable, de la misma forma que el rojo y el amarillo.
