

Las mayores ventajas se producen a nivel psicológico, como el control del estrés y la sensación de felicidad. Pero a nivel físico también se ven efectos asociados a una mejoría en el sistema inmune y en el estado inflamatorio. Incluso hay mejoras oculares como, por ejemplo, reducir el riesgo de miopía.

ALEXIS IBARRA O.

**A**campar, salir de paseo y, en general, pasar más tiempo en contacto con la naturaleza tienen una serie de ventajas para la salud física y mental que la ciencia ha dejado en evidencia.

"Ya en la época de los griegos, en la escuela hipocrática, se recomendaba el contacto con la naturaleza como un medio para alcanzar la salud física y mental, y el bienestar en general", cuenta Tamara Hoffmann, psicóloga e investigadora doctoral de la U. de Chile-Imhuy.

Estudios modernos han demostrado que actividades en que se estrecha el contacto con la naturaleza, como ir de camping, subir cerros o ir de paseo a un bosque traen beneficios para la salud en áreas que, incluso, no son tan evidentes.

"Se ha comprobado que estar al aire libre, de 80 a 90 minutos al día, minimizan los riesgos de tener miopía sobre todo en niños y jóvenes", dice el oftalmólogo Mauricio López, académico de la U. de Chile y expresidente de la Sociedad Chilena de Oftalmología.

Esto ocurre, explica López, porque el sol estimula la secreción de dopamina, neurotransmisor que inhibe que el ojo crezca y se produzca la miopía. "Aunque es importante recalcar que al tomar el sol es necesario usar anteojos con filtros de rayos UV", precisa.

**Escuche a las aves**

Las actividades al aire libre también tienen otros beneficios a nivel fisiológico. "Mejora la calidad del aire inhalado, oxigena las células y fortalece la circulación mediante actividades como caminar en terrenos naturales. También activa el sistema inmunológico, en parte gracias a las fitonidas, compuestos volátiles liberados por los árboles que incrementan la actividad de las células NK, fundamentales para combatir infecciones y células tumorales", explica María Antonieta Guzmán, psicóloga de Clínica Las Condes.

"Hay varios estudios novedosos respecto a los beneficios del contacto con la naturaleza. Uno publicado en la revista Nature habla de los beneficios de escuchar a las aves para aliviar la ansiedad o la paranoia", explica Hoffmann.



*"Aunque no existe una fórmula mágica, cualquier tiempo que dediques a estar en contacto con la naturaleza será beneficioso para tu salud mental".*

Mauricio Droguett, médico psiquiatra de Clínica Las Condes.

**Caminar a pies descalzos o *grounding* estabiliza procesos fisiológicos como el sueño o la circulación.**

habilidades de atención, los trastornos del sueño y las enfermedades cardiovasculares en los adultos y el deterioro de la adquisición del lenguaje en los niños. Por el contrario, los entornos naturales ofrecen silencio, así como sonidos y estímulos naturales que la teoría y la investigación sugieren que son restauradores", agrega.

Pero estas actividades al aire libre también tienen beneficios psicológicos. "El interactuar con entornos naturales activa el sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de inducir estados de relajación y recuperación", explica Oriana Muñoz, terapeuta ocupacional de Clínica Colonial. Esto disminuye los niveles de cortisol: la muy conocida hormona del estrés. Reduce la actividad de la amígdala que está relacionada con la respuesta al miedo y la ansiedad, y fortalece las conexiones neuronales en la corteza prefrontal, que se asocia con la toma de decisiones, la planificación y el autocontrol.

La naturaleza también es una instancia para desconectarse de las pantallas y de la luz artificial, lo que también trae consecuencias positivas, dice la neuróloga de Clínica Las Condes Evelyn Benavides. "Exponerse más a la luz matinal y menos a la luminosidad nocturna mejora la calidad del sueño. Esto favorece el ciclo circadiano y la secreción de la hormona del crecimiento o la melatonina, que se hace en la noche", dice la especialista.

"En dos o tres días ya es posible evidenciar cambios en la secreción de estas hormonas", dice Benavides.

PARA TODAS LAS EDADES:

# Acampar y estar al aire libre traen beneficios físicos, en el estado de ánimo y hasta en la vista

**Ir unos días de camping ayuda a regular el ciclo circadiano** al depender más de la luz natural que da el sol y no tanto de luces artificiales.

Esto se explica, porque desde el punto de vista evolutivo, un entorno en que los pájaros cantan, es un entorno seguro para el ser humano y este se siente más tranquilo.

El doctor Phillip Foster, deportólogo de Clínica Universidad de los Andes, dice que las actividades al aire libre tienen beneficios relacionados a la reducción de estrés e inflamación.

"Además, estas prácticas tienen una relación directa con el aumento de la actividad física ligera", dice. Por ejemplo, agrega Foster, acampar, caminar y dar paseos pueden disminuir la inflamación sistémica

y los marcadores de estrés, lo que a su vez, mejora el bienestar general. "Se ha visto que puede mejorar el sueño y bajar niveles del cortisol, que es una hormona que se relaciona directamente al estrés. Podría bajarlo en un 30%", aclara.

También habla de prácticas como el *grounding*, es decir, caminar a pies descalzos en la tierra o arena. Sus beneficios se pueden apreciar haciéndolo de 20 a 30 minutos diarios, plantean los especialistas consultados.

"La teoría dice que estabiliza la carga eléctrica de los cuerpos en contacto directo con la superficie

de la tierra, lo que en el fondo equilibraría los procesos fisiológicos y físicos de las personas, esto podría mejorar funciones como el sueño, la circulación, etc.", aclara Foster.

"La naturaleza también ofrece el don del silencio", dice Mauricio Droguett, psiquiatra de Clínica Las Condes. "En las ciudades abundan los sonidos estridentes y la contaminación acústica. El ruido urbano puede cobrar importantes costos cognitivos, emocionales y psicofisiológicos. Estos van, por ejemplo, desde la mera molestia hasta las di-

PELES / CREATIVE COMMONS