

Multiplicación de proyectos inmobiliarios, parcelas, sitios y casas playeras

# Por qué nos gusta tanto vivir cerca del mar: oxígeno y yodo extra ayudan a la salud

Algunos estudios plantean que estar cerca del mar mejora el ánimo.

**Especialista asegura que en algunas playas donde hay alta población de algas, la brisa marina volatiliza el yodo y eso puede ayudar a descongestionar.**



MAURICIO QUEZADA

FABIÁN LLANCA

La proliferación de proyectos inmobiliarios cerca del mar y una amplia oferta de parcelas y sitios, desde la pandemia en adelante, acentúan la valoración que se tiene del espacio costero, ya sea como lugar de descanso, esparcimiento y como destino para quienes buscan mejorar la calidad de vida.

En este último aspecto hay elementos que reafirman la apreciación de que junto al océano, cualquiera sea este, el bienestar aumenta, disminuyen las preocupaciones y los achaques tienden a atenuarse.

“Si bien no hay estudios que digan que vivir cerca del mar trae menos mortalidad y menos morbilidad, sí hay ciertos factores que podrían mejorar las condiciones de salud”, dice Ronald Reid, médico broncopulmonar del Centro de Enfermedades Respiratorias y Alergias de la clínica Universidad de los Andes.

## Áreas azules

El especialista menciona que “existen estudios en base a encuestas so-

bre calidad de vida de la universidad de Michigan y en Nueva Zelanda que muestran que personas que están cerca de áreas azules -cerca del mar, ríos o lagos- se asocian a mejores estados anímicos y menores niveles de depresión y estrés”.

Además, añade Reid, “se asume que en zonas costeras, que son más ventosas, con mayor presión atmosférica, tienen mejor aire que en el interior, menor concentración de contaminación atmosférica y tienen más oxígeno. Otro factor es el efecto del mar que tiende a moderar las temperaturas ambiente, no hay tanto calor en la época de mayor temperatura y menos fríos en invierno”.

Manuel Arias -doctor en ciencias biomédicas y académico de la universidad Andrés Bello- asume que efectivamente “existe una correlación entre

vivir cerca del mar y los beneficios para la salud”, aunque se suelen exagerar los efectos.

“Se mezclan varias cosas. Algunos fármacos con funciones descongestio-

nantes contienen yodo en parte de su formulación, pero no es lo mismo respirar el yodo en el mar. En sí mismo no es cura para las dolencias respiratorias”, explica.

## ¿La brisa marina es un descongestionan natural?

“Bajo ciertas circunstancias. En algunas zonas costeras con concentraciones de algas marinas que producen yodo de forma natural, ese componente se puede volatilizar y así las brisas se cargan con más yodo. Podrían tener más beneficios, pero no es una conclusión absoluta. No cualquier playa sirve, sirven las playas con poblaciones de algas marinas que produce el yodo que se volatiliza”.

Arias recalca que el viento costero “facilita el proceso de formación de serotonina, yodo y de las hormonas tiroideas en general del cuerpo humano, pero ninguna persona por el solo hecho de respirar brisa marina va a tener mejor funcionamiento cerebral”.

Acentúa que “hay más evidencias en el tema que las personas que viven en ambientes costeros y donde la brisa marina es rica en yodo podrían tener mejores funciones de la tiroides, por ejemplo. Pero esa misma evidencia dice que en ningún caso esto reemplazaría el yodo de la dieta o de la sal yodada. Parreciera que solo hay una correlación”.

## Relajación

Para el sicólogo Pablo Villanueva, del centro Brújula, “vivir cerca del mar puede tener beneficios para la salud mental y emocional, promoviendo la relajación, el bienestar y la conexión con la naturaleza. Se busca mayor tranquilidad, otro ritmo de vida y, ciertamente, estar en mayor contacto con la naturaleza nos puede dar otro tipo de energía, otro tipo de conexión con nosotros mismo y con el ambiente”.

Recalca que “el ritmo frenético de la ciudad, el excesivo ruido y la inseguridad que se ha instalado como un tema importante, puede llevar a que haya una migración a lugares como la playa, en donde se respira otro aire, buscando allí otro tipo de beneficios que las ciudades no están entregando”.

Marco Díaz, sicólogo del @centro\_brujula, refiere que “beneficios como la reducción del estrés, el sonido del mar y las olas puede tener un efecto relajante. Una mejora en el estado del ánimo, la sensación de libertad y conexión con la naturaleza puede ayudar en eso y, por último, la promoción del ejercicio físico, vivir cerca del mar, nos puede alentar al desarrollo de actividad física al aire libre, como caminar, correr o nadar, beneficioso para la salud mental en cuanto ayuda a reducir la ansiedad y la depresión”.

» «Ninguna persona por el solo hecho de respirar brisa marina va a tener mejor funcionamiento cerebral»

Manuel Arias, médico