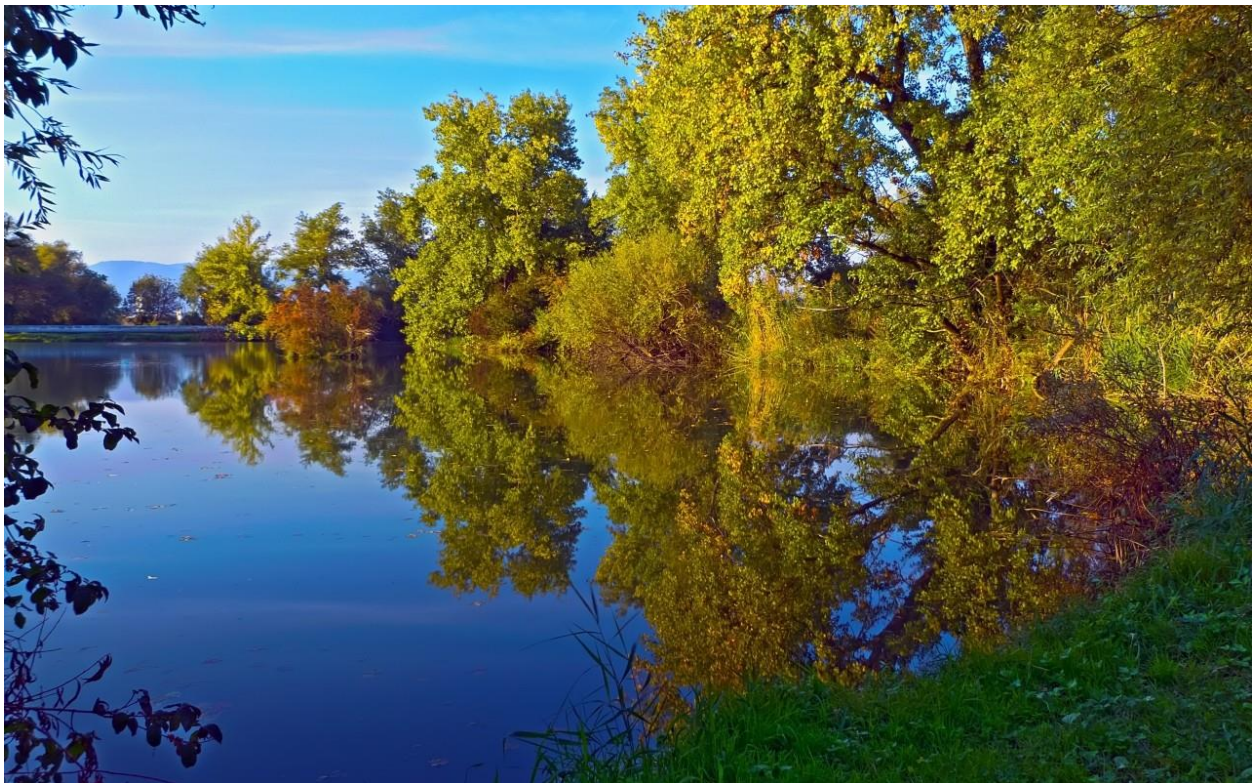


Shinrin-yoku, la Medicina del Bosque



“Para aliviar su estrés, dé un paseo de dos horas por el bosque una vez a la semana”. Si el médico nos mandara esa receta para nuestros males, pensaríamos que es una broma. Sin embargo, cada año entre 2,5 y 5 millones de japoneses, afectados por el estrés, la hipertensión y la ansiedad de la vida urbana moderna, acuden a las sesiones de “Terapia del Bosque” en alguno de los 48 centros oficiales designados por la Agencia Forestal de Japón. La sesión consiste en unas dos horas de paseo relajado por el bosque, con ejercicios de respiración dirigidos por monitores. Antes y después de la sesión de terapia natural, se mide la presión arterial y otras variables fisiológicas de los participantes para comprobar la eficacia del tratamiento.

La práctica del *Shinrin-yoku* o terapia del bosque fue iniciada por la Agencia Forestal de Japón en el año 1982. Surgió como una iniciativa para darle valor a los bosques, que cubren un 67% de la superficie del país, y al mismo tiempo canalizar la demanda de contacto con la naturaleza por una creciente población urbana sometida a niveles intensos de competencia y estrés. Se inspiró en las tradiciones sintoístas y budistas que promueven la comunicación con la naturaleza a través de los cinco sentidos.



Investigaciones sobre la medicina del bosque

Desde 2004, el Gobierno japonés ha invertido unos tres millones de euros en investigación científica sobre los efectos terapéuticos de los bosques. El grupo del antropólogo y fisiólogo Yoshifumi Miyazaki, de la Universidad de Chiba (cerca de Tokio), ha tenido una especial relevancia en el estudio de las bases fisiológicas y psicológicas de los efectos beneficiosos del bosque. Estos investigadores han medido la concentración en saliva de cortisol (un biomarcador del estrés) en individuos expuestos a un ambiente de bosque, resultando significativamente menor que en los individuos que habían permanecido en un ambiente urbano.

Con técnicas avanzadas de neurobiología han confirmado que pasear o simplemente estar en un bosque disminuye la actividad del córtex prefrontal, la parte del cerebro donde residen las funciones cognitivas y ejecutivas como planificar, resolver problemas y tomar decisiones. En cambio, la actividad se desplaza a otras partes del cerebro relacionadas con la emoción, el placer y la empatía. “Por eso sabe mejor la comida en el campo” le explicaba Miyazaki a la escritora y periodista Florence Williams.

El inmunólogo Qing Li, de la Escuela de Medicina de Tokio, ha demostrado que un paseo por un bosque o por un parque aumenta significativamente la concentración de células NK (del inglés *natural killer*) en sangre, un tipo de glóbulo blanco que contribuye a la lucha contra las infecciones y contra el cáncer. El efecto beneficioso del paseo del bosque, aumentando los linfocitos NK y las proteínas anti-cáncer, puede durar hasta una semana.

Según Li, los compuestos volátiles emitidos por los árboles son los principales responsables de este efecto beneficioso sobre el sistema inmunitario. Se han realizado experimentos con diversos compuestos aromáticos naturales, como pinenos, limonenos, cedrol o isoprenos; algunos de ellos con conocidos por su efecto antimicrobiano y supresor de tumores. En general, a estos compuestos volátiles que las plantas producen como defensa se les llama “fitoncidas”, y son usados en aromaterapia y medicina holística.

¿Cuál es el impacto de estas investigaciones sobre la comunidad científica? He buscado en las bases de datos más reconocidas (*Scopus* y *Web of Knowledge*) los artículos publicados en revistas indexadas con las palabras claves “shinrin-yoku” y “forest therapy”. He encontrado 40 artículos, fundamentalmente de Japón y Corea del Sur (ver listado en el Apéndice). Un número especial de la revista *Environmental Health and Preventive Medicine* (Vol. 15, 1, enero 2010) estuvo dedicado a “Las tendencias de investigación sobre baños del bosque en Japón, Corea y el mundo”.

La “Medicina del Bosque” es una disciplina nueva, que tiene la virtud de combinar dos enfoques tan dispares como son el estudio de la salud humana y el estudio de los árboles. En la Segunda Conferencia de Bosques para las Personas (*Forests for People*), que tuvo lugar en Traverse City, Michigan, EEUU, el pasado mes de mayo, varias sesiones estuvieron dedicadas a Bosque y Salud, incluyendo una presentación de Qing Li titulada “Introducción a la Medicina del Bosque como una nueva Medicina preventiva”.



Vinculación evolutiva con el bosque

Las sesiones de *shinrin-yoku* se deben hacer de forma pausada y relajada, exponiéndose con los cinco sentidos al ambiente del bosque. Disfrutando con la vista de los colores y formas de las copas de los árboles. Escuchando el rumor del viento en el follaje, los cantos de los pájaros. Oliendo los aromas, cogiendo alguna hoja de pino, de ciprés, de laurel, de mirto o de alguna planta aromática y aspirando sus esencias. Palpando la suavidad y la textura de un tronco, o deslizando la mano por el musgo mullido que cubre una roca. Por último, se recomienda saborear un té o una infusión con plantas del bosque durante la sesión.

Para Miyasaki los humanos hemos evolucionado en la naturaleza, en el bosque, por tanto es dónde nos sentimos más a gusto. Nuestras funciones fisiológicas y psicológicas son el resultado de un largo proceso de adaptación a las condiciones naturales; no es de extrañar por tanto que la vida artificial moderna nos produzca estrés y ansiedad.

La práctica del *shinrin-yoku* surge de una forma natural en Japón. Según Miyasaki, en su cultura la naturaleza es parte de sus mentes y sus cuerpos, y de su filosofía de la vida.

En Occidente, el biólogo Edward O. Wilson acuñó el término “biofilia” para referirse a la afinidad innata que la humanidad siente por los seres vivos. Pero las nuevas tecnologías y la vida urbana cada vez nos apartan más del medio natural. El psicólogo y educador Richard Louv ha llamado la atención sobre el “desorden por déficit de naturaleza” que está trastornando el comportamiento y desarrollo de los niños urbanos, que crecen en un ambiente artificial.

Los estudios científicos que demuestran los efectos beneficiosos del bosque sobre nuestra fisiología y psicología son poderosos argumentos para restablecer nuestra relación con la naturaleza. El ciudadano del siglo XXI demanda información, evidencias y pruebas. No es suficiente con la defensa romántica del bosque y la naturaleza, al estilo de Thoreau en el siglo XIX. Tenemos que conservar los bosques y además tenemos que visitarlos con frecuencia porque es bueno para nuestra salud. Difundir y divulgar las evidencias que muestran los efectos positivos del bosque sobre la salud y el bienestar es una tarea importante.

Pero a la hora de sumergirnos en el bosque y practicar el *shinrin-yoku*, debemos apagar la tableta o el móvil, “desactivar” el lóbulo frontal y dejar a un lado las preocupaciones del ego, abrir los cinco sentidos y dedicarnos a percibir, disfrutar, respirar hondo y entrar en comunión con la naturaleza.

