

Hace quince años, la británica Kathy Willis comenzó a encontrarse repetidamente con un estudio científico que transformó su visión sobre el vínculo entre las personas y la naturaleza. Profesora de Biodiversidad en la Universidad de Oxford, autora o coautora de más de trescientas publicaciones y editora científica del Real Jardín Botánico de Kew, es además conocida como la baronesa Willis de Summertown, último título nobiliario vitalicio otorgado por la Reina Isabel II en mayo de 2022, y es miembro de la Cámara de los Lores por sus logros científicos. Ella recuerda que esa investigación que cambió su perspectiva sobre el mundo natural, fue publicada en 1984 en Science y demostraba que los pacientes hospitalizados que acababan de someterse a una intervención de vesícula biliar se recuperaban más rápido cuando las ventanas de sus habitaciones daban a árboles en lugar de paredes de ladrillo. También tenían un mayor bienestar psicológico posoperatorio y necesitaban menos dosis de analgésicos potentes.

“Pensé: ‘Qué locura. ¿El simple hecho de mirar los árboles por la ventana puede afectar el cuerpo fisiológico y psicológicamente?’”, recuerda por videollamada desde su casa en Oxford. “Como científica, necesitaba saber qué sucedía en nuestros cuerpos cuando interactuamos con la naturaleza. Con demasiada frecuencia, la gente piensa en la naturaleza como ‘qué bonitas son las flores, qué bonitos son los árboles’. Pero, desde entonces, quise saber: ‘¿realmente la naturaleza desencadena acciones en el cuerpo que beneficien la salud?’ Conocía los baños de bosques japoneses, pero también pensaba: ‘¿quién tiene tiempo para ir a tumbarse en un bosque?’ No mucha. Así que la pregunta era: ‘¿hay datos, hay evidencia?’ Y, de ser así, ‘¿cómo podemos incorporarlos a nuestro propio bienestar y vida?’”

Todas esas preguntas la llevaron a escribir su recién publicado libro, *Las bondades de la naturaleza*, disponible hoy en librerías y aclamado por la crítica especializada. La obra es el resultado de una amplia investigación y revisión de estudios sobre la relación entre los espacios verdes y la salud, el estado de ánimo y la longevidad, que ella desarrolla en 352 páginas. Entre otros, Willis recurre a investigaciones que muestran que incluso unos minutos frente a espacios verdes, o exponerse a olores de plantas como pino o rosa, pueden reducir el cortisol, disminuir la presión arterial, mejorar el estado de ánimo y fortalecer el sistema inmunológico mediante la diversidad microbiana en la piel y el intestino.

Willis reconoce que, al inicio de su carrera como paleoecóloga, dedicada a utilizar los restos fosilizados de plantas para reconstruir los cambios producidos en la vegetación a lo largo del tiempo, su trabajo transcurría entre libros y microscopios. “Consideraba las plantas como un trabajo académico”. Pero cuando, con el tiempo, asumió la dirección del Real Jardín Botánico de Kew, un extenso jardín con invernaderos de 120 hectáreas de superficie al suroeste de Londres, su ambiente laboral cambió drásticamente: pasó a estar rodeada de plantas vivas. “A la hora de comer, salía a pasear por el jardín, donde estaba rodeada de los olores y los sonidos de las plantas. Paseaba todos los días por ahí, aunque fuera brevemente. En cambio, cuando iba caminando a las tiendas, notaba que quedaba de mal humor toda la tarde. Pero los días que recorría el jardín, me sentía mejor. De repente, las plantas, todo el entorno, se convirtió en parte de mí. Dejé de pensar en nombres y especies en latín y empecé a decir: ‘Me gusta esa forma, ese olor, el tacto de esa corteza’. Las plantas se volvieron tangibles de una forma que no habían sido antes en mi disciplina académica. Incluso hoy no es necesario ser botánico para saber qué plantas son importantes para la salud”, dice.

“Las plantas se vuelven parte de ti”

Su devoción por la botánica no fue algo heredado de sus padres. De hecho, cuenta, ambos abandonaron la escuela siendo adolescentes: su madre a los 12 años y su padre a los 14. “Creímos en la pobreza, pero mis padres creían en la educación”, recuerda. Hija de un funcionario del gobierno local y de una dueña de casa que se convirtió en profesora de Educación Básica, reconoció que ellos le transmitieron el amor por las artes. Siempre hubo un trasfondo cultural y artístico en su casa. “Mi padre fue un buen músico, mi madre una buena artista”.

También heredó de ellos el amor por la vida al aire libre. “Probablemente fue por influencia de mi madre, que había pasado los seis años de la Segunda Guerra Mundial evacuada en el campo. Ella conocía todas las plantas. Cada vez que salíamos de vacaciones, las iba identificando”.

Por eso fue casi natural que, al ingresar a la universidad, eligiera la carrera de Ciencias Ambientales: quería estar al aire libre y aprender sobre el medio ambiente. Después hizo un Doctorado en Botánica, con especialización en la ciencia de las plantas. Su única hermana, bióloga ecológica, dirige hoy un laboratorio en su especialidad en Cambridge.

Las artes, reconoce Willis, nunca la abandonaron. De hecho, fue la música la que la llevó a conocer a su marido, el compositor británico Andrew Gant, y padre de sus tres hijos. Cuenta que su afición por el canto la acompañó desde pequeña, cuando cantaba en coros, y que conoció a Gant porque él dirigía uno de ellos. “Ahora estoy demasiado ocupada, pero todos mis hijos cantan. Como familia, somos bastante musicales”, dice. “Y pasamos mucho tiempo al aire libre; acabamos de volver de cuatro días de acampada en Gales. A veces, nuestros mundos se unen: la música, las flores, las plantas. Hay tanta interacción. Si

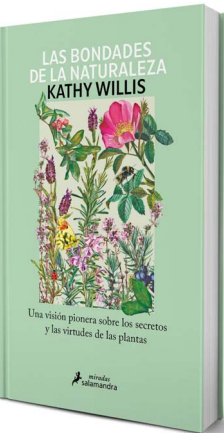


KATHY WILLIS. CIENTÍFICA BRITÁNICA

RAZONES PARA OLER, MIRAR Y TOCAR LA NATURALEZA

Formada como paleoecóloga, esta académica de la Universidad de Oxford, quien además tiene el título nobiliario de baronesa, dejó atrás el laboratorio para aprender los beneficios que el contacto con la vegetación tenía en la salud física y mental. En su libro *Las bondades de la naturaleza*, explora cómo la interacción con las plantas puede reducir el estrés y fortalecer el sistema inmunológico. “Hoy no es necesario ser botánico para saber qué plantas son importantes para la salud”, dice.

POR MURIEL ALARCÓN



En su libro, Willis recurre a investigaciones que muestran que incluso unos minutos frente a espacios verdes, o exponerse a olores de plantas como pino o rosa, pueden reducir el cortisol.

piensas en cuántos poetas y músicos románticos escribieron sobre flores, sobre olores, el aroma de las plantas...”.

—¿Cuán importante fue para usted que sus hijos crecieran teniendo una relación directa con la naturaleza?

—Muy importante. Ahora bromean al respecto. Siempre íbamos de *camping*. En cada vacación, sacábamos una vieja carpita y recorriamos Europa. Mientras que todos los demás se iban de vacaciones a una especie de paraísos vacacionales con piscina, nosotros siempre estábamos al aire libre. Simplemente frotándose en el barro y fortaleciendo su microbioma ambiental, ninguno de ellos ha enfermado gravemente. Han sido increíblemente resilientes de niños. Todavía toco madera porque parecen tener un microbioma muy fuerte.

—Mencionas reiteradamente varios estudios que hacen esta correlación en su libro.

—Sí, es increíble. Para mí, una de las cosas más sorprendentes fue la forma en que las plantas, no solo se trata de verlas o escucharlas, sino de cómo se integran en tu cuerpo:

“Una de las cosas más sorprendentes fue (descubrir) la forma en que las plantas se integran en tu cuerpo: sus moléculas terminan en tu sangre y tienes su microbioma en tu intestino, proveniente del entorno. Se vuelven parte de ti”.

sus moléculas terminan en tu sangre y tienes su microbioma en tu intestino, proveniente del entorno. Se vuelven parte de ti.

—En su libro, se percibe la constante defensa de sus argumentos científicos ante este tipo de evidencia. ¿Hay un desprecio al mundo científico cuando habla de la naturaleza?

—Una de mis funciones es tratar con legisladores y gobiernos. La forma en que se formulan las políticas o se toman las decisiones se basa en la evidencia científica y en las consideraciones económicas. Si queremos que se tome en serio la naturaleza como algo absolutamente importante para la salud y pueda generar los mismos mecanismos que tomar medicamentos o someterse a una terapia cognitivo-conductual, entonces tenemos que presentar un análisis científico muy claro de cada beneficio. Como científica he debido analizarlo a fondo y preguntarme: ¿Es esta evidencia sólida como para que, si se va a prescribir la naturaleza, se pueda decir: “Prescribiré a alguien que haga esto en lugar de aquello”? Y ahí es donde creo que debemos ser muy claros. Podemos seguir amando la naturaleza, pero si queremos recibir financiamiento o, por ejemplo, si queremos proteger los espacios verdes en nuestras ciudades, tenemos que demostrar por qué realmente marca la diferencia. Si eres promotor inmobiliario, el argumento de que se ve bonito o me hace sentir mejor cae en saco roto. Esa es la triste realidad.

“Si queremos proteger los espacios verdes en nuestras ciudades, tenemos que demostrar por qué realmente marcan la diferencia”.

—Usted dice que este tipo de estudios no se han priorizado. ¿Por qué?

—Hay varias cosas. Una de ellas es que sigue siendo muy difícil conseguir financiamiento para estudios que no impliquen ensayos clínicos, porque las grandes farmacéuticas, como GSK, controlan el gasto y lo que quieren es vender un fármaco. Por razones económicas, los recursos para este tipo de estudios son escasos. Ese es, en mi opinión, uno de los grandes problemas. Pero esto está cambiando, y creo que en parte se debe a que los gobiernos de todo el mundo se dan cuenta de la importancia de los espacios verdes, pero también a estos grandes estudios poblacionales que demuestran que cuanto más cerca se vive de un espacio verde, independientemente del nivel socioeconómico, más saludable se es física y mentalmente. Y las farmacéuticas no pueden negarlo. Es solo una correlación, no una causalidad. Por eso es necesario contar con una base empírica que demuestre qué es la causalidad.

Plantas de interior

—Usted habla de redescubrir la naturaleza a través del tacto, el olfato y la audición, más allá de la simple observación. ¿Cómo recuperar esa conexión sensorial en este mundo donde estamos tan aislados por la tecnología?

—Ahí es donde la humilde planta de interior cobra un valor especial. Incluso unas pocas plantas en el escritorio o en el alféizar de la ventana, hay que regarlas. Tienes que tocarlas, cuidarlas. Ese tacto sensorial. Tener plantas en el escritorio es muy importante, incluso si estás rodeado de pantallas. El mundo nos hace cada vez más independientes. Todos trabajan en casa, todos tienen computador y teléfono. Conectar con las plantas es fundamental.

—Si tuviera que explicarle a un adulto que vive en la ciudad, ¿por qué es vital experimentar la naturaleza con todos los sentidos?

—Porque estás completamente inundado de sustancias químicas, como la luz artificial y los colores artificiales en las paredes. Todo esto afecta directamente a tu bienestar fisiológico y psicológico. Hay evidencia muy clara de ello, por lo que es necesario equilibrarlo interactuando con la naturaleza, ya sea en interiores o exteriores. Sin embargo, algunas personas están confinadas en casa. La cuestión es que, incluso en casa, se pueden hacer muchas cosas en el propio espacio con, por ejemplo, la lavanda, los difusores o algunas plantas. Incluso si no se puede hacer nada de eso, se pueden tener cuadros en las paredes con plantas o paisajes, y eso generará una sensación de calma psicológica.

—La idea del progreso, ¿se ha desvinculado históricamente del cuidado del medio ambiente?

—Sí. Somos muy rápidos en talar árboles para hacer espacio para carreteras u otra infraestructura. Si la vegetación obstaculiza el paso, es lo primero que se elimina. Nadie considera que deberíamos rodear esa zona con una carretera fantástica. Piensan: “Si tálamos los árboles, crecerán en otro lugar” o “en 40 años, crecerán”. Especialmente el progreso tecnológico, con demasiada frecuencia, prevalece sobre la jerarquía, y la naturaleza está en la base: debemos ponerla en la cima o verla como otra infraestructura. Tiene el mismo peso. Hoy hay un movimiento realmente interesante. No sé hasta dónde llegará, ¿dónde está la voz de la naturaleza en todo esto? ¿Quién representa esa voz? En cierto sentido, en cuanto hablamos de (cómo la naturaleza impacta) nuestra salud, la gente está dispuesta a hablar por la voz de la naturaleza. Porque lo único que nos preocupa personalmente es nuestra salud.

—Como si estuviéramos separados de la naturaleza, y no hubiera dependencia.

—Absolutamente. Y es bastante gracioso. Cuando doy clases de ecología, y hablo del ecosistema y todas sus partes, y les digo a los estudiantes que levanten la mano si creen que somos parte del ecosistema, muchos no la levantan. Y luego hablo de la salud humana y todo lo demás, y les pregunto: “Ahora, díganme qué piensan: ¿Somos parte del ecosistema?”. Todos levantan la mano. Así que, en cierto modo, la forma en que enmarcamos la naturaleza es que nos vemos fuera de ella, pero en realidad necesitamos vernos como parte del ecosistema, no como el ser superior que puede destruir y luego, con suerte, reconstruir en otro lugar.

—Dice que este libro la ha transformado a usted y a su hogar, ya que comenzó a automedicarse con la naturaleza. ¿Cómo ha impactado esta transformación en su salud?

—Estoy más tranquila, soy más feliz y sé qué hacer cuando no me siento bien. Si me siento muy estresada, suelo poner un difusor en mi estudio, sobre todo a primera hora de la mañana. O abrir la puerta, escuchar el canto de los pájaros y respirar el aire del jardín. Todas esas cosas me tranquilizan, y creo que mi propio microbioma ambiental, probablemente ahora, es mucho más saludable que antes porque no usamos productos químicos en el jardín. Mi casa está llena de plantas ahora. Ahora soy muy feliz tocando la tierra con las manos. Estoy más tranquila y feliz gracias a reconocer y comprender. Hay pruebas que respaldan por qué me siento así. ☺