

Naturaleza como medicina: conoce los beneficios de frecuentar entornos naturales para la salud

Desde ser un aporte positivo para el sistema cardiovascular hasta la reducción del estrés, son parte de los beneficios que se observan como una inversión directa para la salud mental y física en las personas, según especialistas de la Universidad de Talca.



Pasar tiempo en entornos naturales es mucho más que un momento de esparcimiento, es una inversión directa en la salud física y mental. En entornos urbanos, la visita regular a parques o áreas verdes puede tener un impacto considerable en la calidad de vida. Investigaciones internacionales estiman que frecuen-

tar entornos naturales podría prevenir hasta un 7 % de los casos de depresión y un 9 % de hipertensión arterial si todos los residentes recorrieran espacios naturales, al menos, una vez por semana durante 30 minutos o más.

Carmen Gloria Zambrano, académica de la Escuela de Kinesiología y directora del

Departamento de Ciencias del Movimiento Humano de la Universidad de Talca, destacó que, “caminar en entornos naturales aporta estímulos mecánicos variados que favorecen la salud musculoesquelética. El terreno irregular activa músculos estabilizadores y mejora la propiocepción, (que es el sentido que permite saber la posición y el movimiento del cuerpo en un espacio sin usar la vista), lo que reduce el riesgo de caídas y lesiones”.

“Además, el cambio de pendientes o desniveles aumenta la demanda sobre el sistema cardiovascular, respiratorio y la fuerza de las extremidades inferiores, estimulando la masa ósea y el metabolismo muscular. Estos factores, sumados a la exposición a la luz solar, contribuyen a una mejor

densidad mineral ósea y regulación del ritmo circadiano”, agregó la docente.

Los beneficios trascienden lo físico, la ciencia demuestra también que pasar tiempo en entornos verdes reduce el estrés, favorece la relajación y mejora el ánimo, gracias a la liberación de endorfinas y serotonina. Adicionalmente, potencia la concentración y la creatividad, incluso caminatas breves en parques urbanos pueden elevar las emociones positivas y el bienestar general, especialmente en jóvenes.

“Estos hallazgos invitan a reflexionar sobre el valor de integrar más experiencias de contacto con la naturaleza en la vida cotidiana, incluso en entornos urbanos densamente poblados. Por ejemplo, el Jardín Botánico de la Universidad de Talca representa un espacio privilegia-

do para promover este tipo de beneficios: un lugar que, por su diversidad vegetal, su tranquilidad y su belleza paisajística, podría potenciar significativamente la capacidad de las personas para experimentar emociones positivas, reducir el estrés y fomentar un mayor sentido de conexión con el entorno natural”, recalcó Pablo Concha, académico de la Escuela de Psicología de la citada casa de estudios.

Beneficios para todas las edades

Para niñas y niños, el tiempo al aire libre fomenta la curiosidad, el aprendizaje activo y el juego no estructurado, que estimula la creatividad y la coordinación motora. En el caso de adultos y personas mayores, ofrece un entorno seguro para realizar caminatas, socializar y mantener una vida activa.