



Las plantas más idóneas para poner en el dormitorio son de semisombra y sombra.

“Por naturaleza en la noche los estomas se cierran: no expulsan CO2”, explica un doctor en Horticultura

¿Es malo tener plantas en el dormitorio? Tres expertos responden

BANYELIZ MUÑOZ

La creencia popular dice que dormir con plantas en la habitación es malo para nuestra salud. El sustento de dicha teoría es que durante la noche ellas consumen oxígeno y expulsan dióxido de carbono. Sin embargo, no hay ninguna evidencia empírica que compruebe este supuesto. Lo que sí es cierto es que las plantas respiran, pero no como el acto que hacemos los seres humanos de inhalar y exhalar, sino que lo hacen mediante un proceso de respiración celular.

El doctor en Horticultura Rodrigo Acuña, académico del Instituto de Producción y Sanidad Vegetal de la Facultad de Ciencias Agrarias y Alimentarias de la Universidad Austral, sostiene que no hay ningún problema con tener plantas en nuestra habitación. Para entenderlo, se debe tener en cuenta que estas especies pasan por dos procesos durante el día.

“Durante las 24 horas la planta respira. En la fotosíntesis -que se produce en el cloroplasto durante el día- ellas capturan CO2 (dióxido de carbono) a través de sus estomas (que son unas aberturas de las hojas y de las partes verdes de la planta) y expulsan oxígeno. En la noche la fotosíntesis se detiene y el proceso de respiración continúa. En este periodo ellas cierran sus estomas, dejan de capturar CO2 y lo único que hacen es respirar”, explica.

No es cierto que roben el oxígeno a las personas. Incluso son beneficiosas: mejoran el ambiente y el estado de ánimo.

El concepto de respirar en las plantas no se refiere a capturar oxígeno e ingresarlo al sistema.

“Se refiere a la degradación de una molécula de glucosa, que se produce en la célula, específicamente en la mitocondria, con el objetivo de poder fijar materia orgánica. La respiración se hace en la célula. Pero no tiene nada que ver con que tenga que estar tomando oxígeno desde la atmósfera”, enfatiza Acuña.

Es decir, no es que las plantas quiten el oxígeno a las personas durante la noche. Ellas respiran, pero lo hacen mediante la molécula de oxígeno (lo

obtienen a través del agua) que está dentro de la mitocondria.

Otro mito que derriba el académico es que no es que en la noche las plantas eliminen dióxido de carbono, lo que hacen es retenerlo.

“Al otro día, cuando aparece la luz, se generan procesos bioquímicos que hacen que sus estomas se abran, y cuando se abren, empieza a salir el CO2 (acumulado) que tenía producto de la respiración que hizo durante la noche”, describe el académico.

“El estoma, cuando se abre, sirve para el ingreso de CO2 y eliminación del oxígeno. Cuando se cierra, se acaba el flujo, es decir, no entra ni sale nada. Las plantas no eliminan los gases dermalmente, así como que atravesase las membranas celulares. Por naturaleza, en la noche los estomas se cierran: no expulsan CO2 mientras están cerrados. Una vez que se abre el estoma, empieza el ciclo”, fundamenta.

El CO2 podría salir físicamente de la hoja -como desecho de la respiración- aunque también puede ser reutilizado en la misma fotosíntesis.

En tipos de plantas como crasuláceas (suculentas), funciona al revés: en la noche abren sus estomas, y en el día, los cierran.

Mejoran los ambientes

El biólogo y especialista en botánica Juan Velozo, director del Centro

Tecnológico de Recursos Vegetales de la Universidad Mayor, concuerda con que la teoría de que las plantas quitan el aire es absolutamente falsa.

“No existe ningún peligro en dormir con ellas. Incluso si tuviera un dormitorio lleno de plantas. Por el contrario, va a tener un ambiente más templado y durante el día tendrá un aire de mejor calidad”, reconoce.

Gabriela Saldías, ingeniera agrónoma, especialista en paisaje y académica de la Universidad Central, coincide en que uno de los beneficios que puede traer tener plantas en el dormitorio es que puede mejorar la calidad del ambiente, sobre todo en zonas con climas secos.

“En una habitación, por el solo hecho de tener una planta, habrá un ambiente mucho más cálido. A través de sus poros liberan agua, lo que es percibido como humedad ambiental. Muchas veces también captan a través de sus hojas sustancias que son tóxicas”.

La gran ventaja de contar con ellas, dice, es que conectan a las personas con la naturaleza, lo que favorece los estados de ánimo.

“El mayor beneficio es el hecho de cuidarlas y ver cómo crecen. En el fondo, es la posibilidad de tener naturaleza en espacios súper reducidos. Proporciona beneficios relacionados con la salud mental y espiritual”, complementa.

Las más idóneas

La ingeniería agrónoma Gabriela Saldías señala que las plantas más adecuadas para los dormitorios son -obviamente- las de interior, que en su mayoría son de origen tropical o subtropical.

“Estas especies están acostumbradas a ambientes no tan luminosos, por eso se adaptan a las casas. Ejemplos de ello pueden ser el filodendro, el ficus, los helechos y otras de ese estilo”, aporta.

Para el biólogo Juan Velozo, las más idóneas son las de sombra y semisombra.

“La gracia que tienen muchas de ellas es que son bonitas. Tienen valores estéticos y mejoran la condición ambiental en la habitación”, declara.