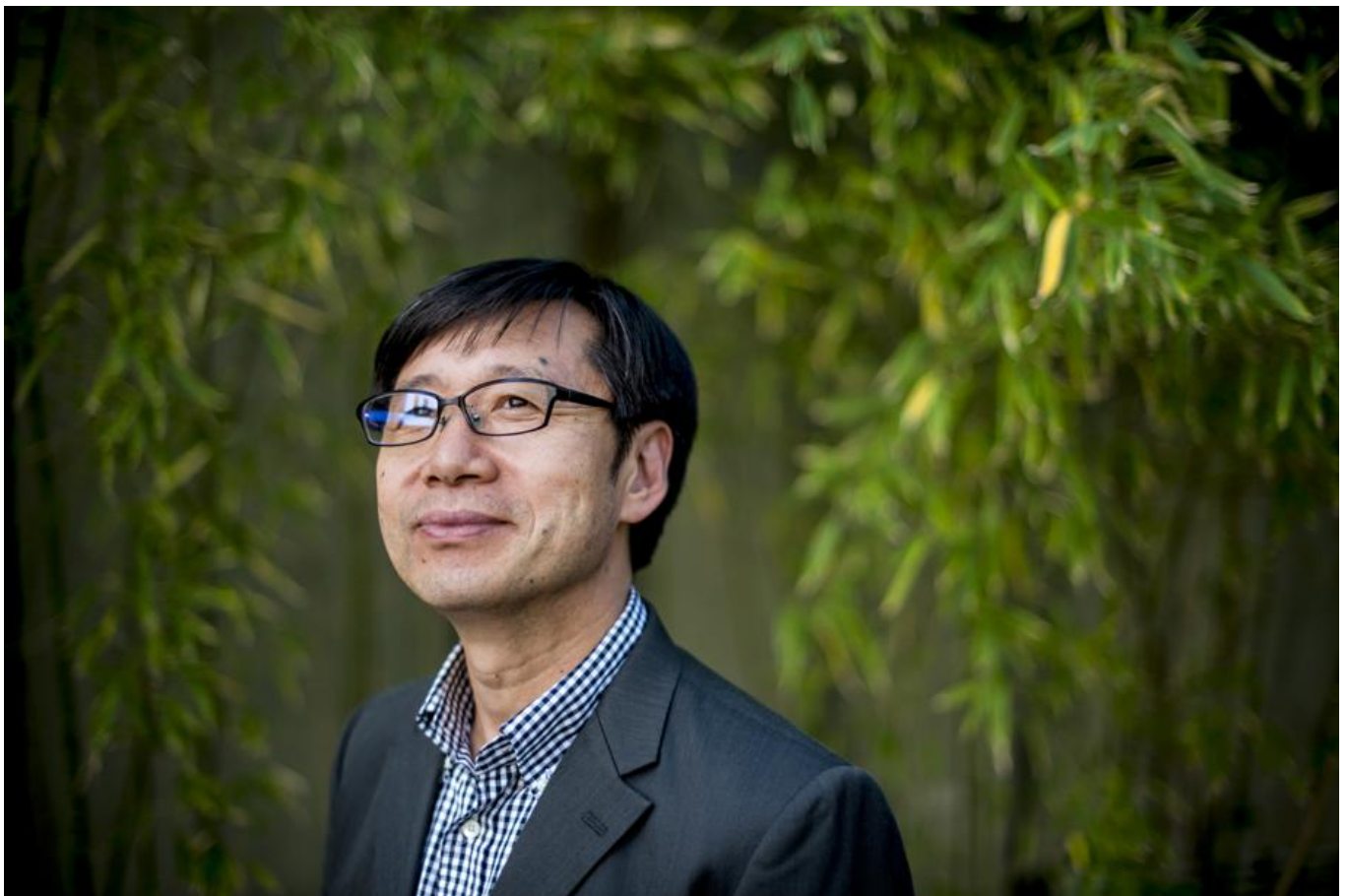


La Contra

Dr. Qing Li, inmunólogo, director de la Sociedad Japonesa de Medicina Forestal

Tengo 55 años. Nací en China y vivo en Tokio, donde me doctoré en Medicina en 1958. Considero el estrés el mal del mundo, según la OMS es la epidemia del siglo XXI, y yo vivo para combatirlo. Investigo como el 'Shinrin-Yoku' (baños de bosque), puede ser una medicina de la humanidad. Soy budista



Colab.LV | Foto: Xavier Cervera

“Los baños de bosque potencian el sistema inmune”

IMA SANCHÍS

05/05/2018 01:49 | Actualizado a 05/05/2018 03:41

El impacto del verde

Considerado el máximo experto en medicina forestal, lleva consigo la salud de los bosques. Ha demostrado que pasar tiempo rodeados de árboles nos beneficia de manera notoria y por eso clama la necesidad de volver a la naturaleza. Hay estudios que corroboran que en las provincias con mayor densidad de árboles la gente está más sana. Los baños de bosque, hoy convertidos en ciencia, forman parte del Programa de Salud Nacional de Japón, con 62 bosques incluidos y guías terapeutas especializados en ellos. En *El poder del bosque* (Roca Editorial), recorre sus investigaciones y añade otras de diversas universidades. Al doctor Qing Li le gusta comer en el parque, rodearse de plantas y usa la aromaterapia.

¿Pasear por el bosque nos sana?

Previene la enfermedad al disminuir notablemente la hormona del estrés que causa tantas enfermedades. Reduce la tensión arterial y el azúcar en sangre, mejora la salud cardiovascular y metabólica, la concentración, la memoria y el umbral del dolor.

¿Qué resultado de sus investigaciones le ha sorprendido más?

El Shinrin-Yoku potencia el sistema inmunitario al aumentar el número de las células NK (células asesinas) y la producción de proteínas anticancerígenas.

¿Podemos decir que previene el cáncer?

Las NK son un tipo de glóbulos blancos que pueden atacar y matar células no deseadas como las tumorales con la ayuda de proteínas anticancerígenas. Las personas con una mayor actividad de las células NK muestran una menor incidencia de cáncer.

¿En qué han consistido sus estudios?

El primero de una serie de estudios de baños de bosque lo hice en Iiyama y observé que tras tres días y dos noches en el bosque, las células NK de los participantes aumentaron un 50%, y su actividad, un 52,6%, junto con el aumento de la presencia de proteínas anticancerígenas.

¿Cuánto dura el efecto?

En todos los estudios el resultado, tras pasar tres días y dos noches, ha sido de hasta 30 días.

¿Y si sólo vas a pasar el día?

El efecto es de una semana. Hemos estudiado la relación entre la distribución de los bosques de Japón y las muertes causadas por diferentes tipos de cáncer.

¿Y?

Las personas que viven en zonas con menos árboles no sólo presentan mayores niveles de estrés, sino también índices de mortalidad más altos que las que viven donde hay una buena densidad de árboles.

¿Cuándo empezó a interesarse por los baños de bosque?

En los años ochenta el gobierno de Japón, alarmado por los altos índices de estrés de la población y por el aumento del karoshi, decidió promover el Shinrin-Yoku, término que inventó el entonces ministro de Agricultura, Tomohide Akiyama, pero no había ningún dato científico.

Usted ha sido el encargado de eso.

Yo nací en un pueblo de China y mi infancia transcurrió jugando en un bosque, así que atesoraba sus efectos y la tradición popular de sus beneficios, pero también desconocía el porqué.

Y se propuso averiguarlo.

Sí, después de doctorarme en Japón me fui a Stanford a estudiar medicina del medio ambiente y cuando volví a Japón creé la disciplina de Medicina Inmunitaria del Medio Ambiente, y el gobierno me contrató para que dirigiera las investigaciones sobre el Shinrin-Yoku.

¿Cualquier bosque sirve?

Tienen que ser bosques con alta densidad de árboles grandes y viejos.

¿Qué tienen los árboles que dan semejante impulso al sistema inmunitario?

El bosque afecta a nuestros cinco sentidos reduciendo el estrés. Pero el aire de bosque en concreto está lleno de fitoncidas, que son los aceites naturales que los árboles segregan para protegerse de insectos, hongos y bacterias. Su sistema de defensa beneficia al nuestro.

¿Y según la fitoncida, los efectos varían?

Hay mucho por investigar, pero según un estudio de la Universidad de Mie en Japón, la fragancia cítrica de la fitoncida D-limoneno es más efectiva que los antidepresivos para potenciar el buen humor y asegurar el bienestar emocional en pacientes con trastornos mentales.

¿Los baños de bosque pueden ser una terapia para la agresividad?

Científicos de la Universidad de Bristol inyectaron en ratones una de las sustancias que respiramos en el bosque y que se halla en la tierra, la *Mycobacterium vaccae*, y comprobaron que potencia el sistema inmunológico.

Igual los presos deberían estar reclusos en los bosques.

La idea de crear prisiones en los bosques es muy interesante; por favor, escríbalo, me encantaría investigarlo.

¿Deberíamos tener en las ciudades zonas de bosques además de jardines?

A mayor urbanización, mayor estrés. La Universidad de Michigan realizó un estudio para observar los efectos del bosque en la memoria y la atención, y resultó que las personas podemos retener un 20% más después de un paseo entre árboles que tras un paseo por una ciudad.

Sin embargo, cada vez hay más gente en las ciudades.

Debemos volver a la naturaleza, y ese es mi mensaje para el mundo.

¿Más árboles significan más felicidad?

No son estudios míos, pero según investigadores de la Universidad de Exeter, los efectos positivos de los árboles sobre el bienestar mental duran más que las inyecciones de felicidad que nos aporta casarnos o un aumento de sueldo.

i...!

Lo que yo afirmo es que la ausencia de estrés y la presencia de la relajación son la base de la felicidad.

Usted recomienda una manera de estar en el bosque, ¿no basta con caminar por él?

Caminar muy despacio, cinco kilómetros por hora y descansando; disfrutando con los cinco sentidos, olvidándose de móviles y cámaras. También recomiendo cerrar los ojos, afinar el sentido del oído y el olfato y respirar hondo.