

FUERA DE JUEGO

## Los bosques, un nuevo aliado del bienestar físico

La entidad bancaria, mediante su fundación, ha impulsado un estudio para determinar los efectos químicos de los bosques en las personas.

Ignacio Viruega  
23 jul 2018 - 10:00

Los bosques, un nuevo aliado del bienestar físico

La Fundación Bancaria La Caixa ha impulsado un estudio sobre los potenciales efectos que tienen los bosques en las personas. Con un grupo de 20 voluntarios y el apoyo del Instituto de Ciencia y Tecnología Ambiental (Icta) de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB), la entidad ha analizado los efectos de un paseo por el bosque y cómo esto contribuye a la salud emocional y física de las personas. La investigación forma parte del proyecto ***Bosques sanos para una sociedad saludable***.

El objetivo ha sido aportar nuevas evidencias científicas acerca de los beneficios que el contacto con el medio natural tiene en la salud humana. Esta disciplina aún no cuenta con certezas que constituyan una base sólida que garantice efectos físico-químicos directos y únicos, pese a que se considera que fortalece el sistema inmunitario, mejora el ritmo cardíaco y equilibra los niveles de cortisol relacionados con el estrés.

El informe ha remarcado que el potencial terapéutico de los bosques está en la posible interacción de los componentes químicos de la vegetación con nuestra salud. El análisis experimental ha tomado muestras de aire para caracterizar las sustancias químicas presentes en la atmosfera del bosque y estudiarán el impacto en la salud humana.

Grupo Duet es uno de los colaboradores del proyecto, y su director general, Anselmo Méndez, ha señalado que “afianza de forma clara nuestra apuesta por todo que tenga que ver con la salud y los valores ecológicos, dos aspectos muy unidos a nuestra propuesta de actividad física y alimentación saludable”.