

Ariel

PREGÚNTALE A UNA PLANTA

ALESSANDRA VIOLA

CÓMO LAS SEMILAS, LOS
ÁRBOLES Y LAS FLORES NOS
ENSEÑAN A SER FELICES

**30 DE ABRIL A
LA VENTA**

**AUTORA DISPONIBLE
PARA ENTREVISTAS**



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

Laura Fabregat RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO
682 69 63 61 | lfabregat@planeta.es

SINOPSIS

UNA HOJA DE RUTA CIENTÍFICA Y SENSORIAL PARA DESCUBRIR EL PODER TERAPÉUTICO DE LA NATURALEZA

En un mundo dominado por el estrés y la desconexión con el entorno natural, *Pregúntale a una planta* es una innovadora guía para redescubrir el bienestar a través del reino vegetal.

Alessandra Viola explora la inteligencia de las plantas y su impacto en nuestra vida cotidiana, combinando ciencia con literatura y artes. A través de citas, explicaciones y ejercicios, nos invita a encontrar en ellas un modelo de serenidad, equilibrio y resiliencia. Las plantas nos hablan... solo debemos aprender a escucharlas.



LA AUTORA

ALESSANDRA VIOLA

es periodista científica y colabora con numerosos periódicos y revistas. En 2007 recibió de la Fundación Armenise-Harvard una beca de estudio por el mejor artículo científico del año. En 2011 dirigió el Festival della Scienza Live de Génova. Documentalista y guionista de programas de televisión para la RAI, es doctora en Ciencias de la Comunicación por la Universidad La Sapienza de Roma.

ALGUNOS FRAGMENTOS

«Nuestros antepasados sabían bien que los seres humanos pueden aprender de sus semejantes, pero también, y sobre todo, del mundo natural. Plinio el Viejo, por ejemplo, autor de la monumental *Naturalis historia* (siglo de nuestra era), que fue durante toda la Edad Media la más famosa enciclopedia sobre el mundo natural, lo afirma sin ambages: «*Natura ipsa docet*», la misma naturaleza enseña. Una conciencia que vuelve a florecer varias veces a lo largo de los siglos entre literatos, historiadores y filósofos, laicos o no. »

«Desde hace un tiempo, sin embargo, esta conciencia se ha extraviado. Desde que hemos perdido la necesidad e incluso la costumbre de vivir al aire libre y frecuentar bosques y florestas, nos hemos alejado de la fuente de las más valiosas enseñanzas y las vamos buscando al azar, entre disciplinas antiguas y modernas, sin saber muy bien dónde se ocultan. Perdidos, en búsqueda de sentido y motivación, hemos aquí, viviendo en ciudades grises e impersonales donde se agolpa hoy la mitad de la población mundial —una tendencia que sigue al alza— y donde las respuestas que buscamos son siempre menos accesibles.»

«Como venerables maestros zen, las plantas muestran el camino con su ejemplo y podemos hacerles preguntas si nos disponemos a cultivar una relación profunda con ellas y a reconocer la identidad sustancial de la vida que hay en ellas. »

«¿Cómo establecer una relación profunda conmigo misma y con la vida que me rodea? *Respírame*. ¿De qué forma puedo dialogar con la naturaleza? *Háblame*. ¿Se puede vencer a la soledad? *Mírame*. ¿Qué hacer para estar sano? *Cómeme*. ¿Cuál es la mejor estrategia para dar vida a nuevos proyectos? *Plántame*. ¿Hay algo que yo pueda hacer para cambiar el mundo? *Piensa en mí*. Las pequeñas acciones ¿pueden dar sentido a la vida? *Sálvame*. «Consultar» las plantas es posible, pero no siempre es fácil escucharlas.»

«Prácticas útiles para darle un meneo a nuestra rutina o superar un momento difícil, para tomar una decisión importante, soltar malos recuerdos e incluso cambiar la mirada sobre uno mismo. Para entrar en una relación más profunda con nuestro entorno viviente y acceder a soluciones y formas de actuar que la naturaleza ha desarrollado a lo largo de millones de años de evolución. Empatizar con las plantas puede parecer una práctica compleja. Somos tan distintos, ¿verdad? No, tal vez no tanto. »

RESPIRAME

«La *Sansevieria trifasciata* y la hiedra común, entre otras, eliminan el formaldehído, el benceno, el tolueno y el tricloroetileno. La *Gerbera jamesonii*, cuyas flores se parecen a grandes margaritas, remueve específicamente el tricloroetileno que se encuentra, por ejemplo, en la ropa lavada en seco, mientras que el *Ficus benjamina* absorbe, además del formaldehído, el xileno y el tolueno que emiten muchas pantallas de ordenador. Entre las especies vegetales con mayor capacidad de depuración encontramos también el potos común (*Epipremnum aureum*), la palmera de bambú y el árbol de la felicidad (*Dracaena deremensis*), que además son capaces de eliminar el monóxido de carbono.»

«Añadir vegetación a los espacios interiores que habitamos no solo los hace más bonitos y agradables para vivir, sino que funciona como el mejor purificador de aire enchufable del mercado.»

«En cada tradición, en cada cultura, la respiración se considera generadora, capaz no solo de sanar y de matar, sino también de transmitir consciencia y sabiduría. La palabra griega de la que deriva el término latino *anima*, quiere decir aire, soplo, aliento, por lo que este mismo aliento, sin el cual todo sería materia inanimada, es a todos los efectos una respiración. Divino, a la vez que vegetal, porque si recorremos la historia de la vida en nuestro planeta descubriremos que han sido las plantas las que generaron el aliento. Ha sido la respiración vegetal, al producir el oxígeno libre, la que ha propiciado la evolución de la vida hasta convertirse en lo que es hoy. «El alma es respiración y la planta es el espacio físico y metafísico de esa respiración», escribe el filósofo Emanuele Coccia en el ensayo *La vida de las plantas*. »

«Quién sabe cuántos más efectos positivos tienen sobre nosotros. Entonces, ¿cómo sabemos lo que ocurre cuando hacemos caso a Wolverton y decidimos compartir casa con las plantas? Bien, reducen los contaminantes volátiles de la habitación donde las ponemos. ¿Algo más? Mientras escribo miro mi *pomelia* (es invierno, la guardo dentro hasta que llegue la primavera) y los dos potos que cuelgan de la estantería. Me parece reductor pensar en ellos como filtros de aire. ¿Puedo negar que me han sugerido algo mientras escribo? ¿Me empecino en negar que mirarlos u olerlos me ha inspirado una idea? »

«La verdad es que respirar el aire depurado por la sansevieria, el suave perfume a lavanda y un poco de etileno de la manzana que duerme en la almohada de al lado ha apaciguado mis noches como nada que hubiera experimentado antes. Durante mucho tiempo he dudado si revelar este hábito secreto, pero una de las cosas que me han enseñado las plantas es que no hay que tener miedo a lo que piensen los demás. Lo único que realmente importa es ser como eres, lo mejor que puedas. Yo soy una persona que se acuesta con manzanas. Y puede que un día hagas lo mismo que yo.»

HÁBLAME

«Desde hace unos veinte años, sabemos que las plantas hablan entre ellas por medio de compuestos orgánicos volátiles llamados VOC (*volatile organic compound*), moléculas de sentido que son como mensajes en una botella, fiadas al aire para ser transportadas. De momento han sido poquísimos los compuestos de ese tipo que hemos podido traducir, pero no cabe duda de que son las «palabras» de la lengua de las plantas, o más bien, para ser precisos, las palabras de las muchas lenguas que hablan, que difieren de una especie a otra, pero comparten algunos núcleos de sentido, combinados con otros tantos VOC. »

«Poetas y escritores siempre lo han sabido, no es ningún secreto: toda la naturaleza habla, simplemente se nos olvida. Los animales, con sus inconfundibles versos, pero también los vegetales. De los monos a los baobabs, de los perros a los tréboles, la comunicación es un hecho incuestionable. La voz de las plantas proviene de donde menos la esperamos, por ejemplo, de un césped recién cortado. Según un estudio, lo que llamamos «perfume de hierba recién cortada», un olor que en general se considera agradable, es en realidad una llamada de socorro de la hierba, desde cuyo punto de vista un cortacésped es un monstruo despiadado y voraz.»

«Un estudio de investigación israelí de 2023 ha demostrado que el tomate (*Solanum lycopersicum*) y el tabaco (*Nicotiana tabacum*) emiten sonidos cuando están enfermos: concretamente, unos treinta cada hora, si se quedan sin agua o si las hojas o el tallo están dañados. También producen sonidos en condiciones normales, pero con mucha menos frecuencia, un promedio de uno cada hora. Nuestros oídos no pueden captarlos, pero sí los de ciertos insectos, como las polillas, y pequeños mamíferos, como los ratones.»

«Una vez más, no se trata de un caso aislado: la lista de plantas que emiten sonidos es sorprendentemente larga. El maíz lo hace mientras crece; el ruibarbo, cuando su tallo se extiende, emite sutiles crujidos que recuerdan a los de las palomitas de maíz. Además de hierbas como el tabaco, el tomate, el maíz y el ruibarbo, también hay árboles que emiten sonidos, especialmente cuando tienen sed. La escasez de agua hace que se formen burbujas de aire en los vasos linfáticos del tronco, que traquetean como pajillas al sorber un líquido del fondo de un vaso.»

«Está confirmado: las plantas emiten sonidos; en los últimos años se han registrado chasquidos, crujidos y pequeños restallidos en tallos, hojas y raíces, en su mayoría ultrasónicos, es decir, inaudibles para los humanos, pero también los hubo perfectamente audibles. Los datos son incontestables, lo controvertido es su interpretación: ¿se trata de sonidos producidos por causas mecánicas o de forma intencionada? No sabemos si las plantas están diciendo algo al emitir dichos sonidos inconexos. Ya existe, de todos modos, una abundante literatura científica que cuestiona la hipótesis de una comunicación acústica específica del mundo vegetal, así que yo sugeriría que mantengamos la respuesta en abierto hasta que sepamos más.»

«Otro estudio reveló que las raíces de la planta de los guisantes (*Pisum sativum*) crecen en la dirección del sonido del agua (de nuevo, las raíces no se mueven en dirección al agua, sino hacia el sonido que esta hace al fluir). Otro hallazgo fue que las plantas de *Arabidopsis thaliana* reaccionan al sonido de las mandíbulas de sus depredadores (no a otros sonidos como el viento o los gritos de los propios depredadores, sino precisamente al sonido de esas bocas microscópicas al masticar una hoja) emitiendo sustancias que les resultan desagradables, haciendo que las hojas sean menos apetecibles.»

«La ciencia ya ha empezado a preguntarse qué efecto tienen los sonidos que produce la sociedad humana en la comunicación de las plantas, y la respuesta parece inequívoca: las molestan. Somos unos cansinos en serie. Agresivos, pesados, irrespetuosos. Actuamos como si estuviéramos solos en el mundo. Y si, por un lado, esta convicción interior nos permite explotar cualquier ecosistema natural a nuestro antojo e incluso destruirlo, también engendra en nosotros, por otro lado, una profunda soledad. Nos sentimos solos porque casi nunca nos damos cuenta de que estamos inmersos en una red de relaciones, porque hemos cerrado los ojos, los oídos y el corazón al intercambio con el mundo natural que durante milenios ha acompañado la evolución de nuestra especie.»

«Sea como fuere, antes incluso de que contáramos con esta información, hay quienes siempre lo han sabido. Se les llama *plant talkers* y quizá también conozcas a alguno: hombres y mujeres que hablan a los rosales, setas y enredaderas convencidos de que las plantas no solo entienden lo que se les dice, sino que se comportan en consecuencia.»

«Esta historia es tan romántica que cuando la leí no salía de mi incredulidad. Me recordaba a las cartas que los niños envían a Papá Noel, solo que en este caso no hay nadie que pueda contestar. Aunque sea pagado por la administración pública. En realidad, el comienzo fue más bien prosaico: la ciudad australiana de Melbourne, que ya cuenta con una importante superficie arbórea y tiene previsto ampliar exponencialmente sus arboledas a lo largo de las próximas dos décadas, puso en marcha en 2013 una campaña para vigilar la salud del área verde metropolitana. Asignó una dirección de correo electrónico a cada uno de sus setenta mil árboles (ahora ochenta mil) y los geolocalizó creando un mapa virtual para que los ciudadanos pudieran informar a las autoridades de cualquier problema, como plagas o ramas peligrosas. Un sistema de vigilancia en red, simple y de bajo coste, confiado a la ciudadanía al más puro estilo *citizen science*. Lo inesperado ocurrió cuando las personas le dieron la vuelta a este abordaje puramente utilitario y no dudaron en darle un rumbo muy distinto y mucho más poético. En lugar de utilizar esas direcciones de correo electrónico para enviar notificaciones *sobre los árboles*, lo hicieron para escribir... *a los árboles*. Cartas de amor, peticiones de consejo, ofertas de amistad, simples saludos. Desde el inicio del programa han llegado más de ocho mil, no solo de la ciudad de Melbourne, sino de toda Australia, Rusia e incluso Estados Unidos. »

CÓMEME

«Aquello fue una iluminación. Sabía desde niña que la comida se transforma, pero no habría sabido decir cómo ni tenía manera de demostrar que los alimentos que ingería me transmitían de algún modo sus características. Pero he aquí alguien que había descrito exactamente lo mismo que yo sentía. En la práctica, Feuerbach afirma que el ser humano no está dividido en cuerpo y alma, sino que forma una unidad psicofísica en la que la dimensión corpórea es la base de la espiritual. Desde su punto de vista, en la medida en que alimentarse es un acto que produce efectos tanto en el cuerpo como en la mente, la alimentación puede

por sí sola influenciar tanto en la naturaleza psíquica como social del individuo y de la sociedad en su conjunto.»

«¿Qué sentido tiene, por ejemplo, hablar siempre de la «invención de la agricultura» como si el ser humano fuera el centro absoluto de la misma? Lo suyo, para Pollan, sería más bien concebir la agricultura como «un proceso en el que las gramíneas utilizaron a los humanos para conquistar los bosques». Al fin y al cabo, ¿no fuimos nosotros quienes talamos hectáreas de bosque para plantar principalmente trigo, maíz, arroz y cebada? En el juego de la coevolución, en cierto momento rompimos las reglas al crear plantas con semillas estériles o que ya no pueden reproducirse de forma natural. Pero, quitando estos casos — que, aun siendo gravísimos, no son la mayoría—, la colaboración entre humanos y plantas ha ido de maravilla. »

«Quizá también por eso, por estar acostumbrados a asumir una posición de superioridad y a querer mantenerla, hemos creado nuestros propios «pastelitos», como el de Alicia, para que las plantas crecieran a marchas forzadas, solo que, en lugar de pasas, pusimos potentes fertilizantes y técnicas de cultivo cada vez más precisas y el resultado fue digno de la pluma de Lewis Carroll: a las plantas les gustaron, se pusieron XL y nos dieron la productividad a la que pomposamente llamamos «Revolución Verde» en la primera mitad del siglo XX. Un pastelito tras otro, todo parecía ir bien. El rendimiento se disparó y también el tamaño de las plantas. En su pequeña habitación, Alicia tocó techo (literalmente). Hoy, sin embargo, una amenaza se cierne sobre el futuro de la alimentación humana. Nuestro «pastelito» ya no crece como antes. Al contrario, parece que el proceso se ha puesto marcha atrás: las frutas y las hortalizas son cada vez más pequeñas. La alarma la dio en 2022 Stefano Mancuso. En este caso, no hay lugar para la literatura infantil: se trataría de uno de los efectos del cambio climático.»

«Si escucháramos las voces de esas plantas que mastican dentro de nosotros como yo escuchaba a las zanahorias y a los tomates dentro de mí cuando era niña, todo sería muy distinto. Si cuando comemos un calabacín, una ensalada o una zanahoria recordáramos que nos estamos tragando un ser vivo que formará parte de nosotros, tal vez pudiéramos intuir el sol, la lluvia, la tierra y el viento que ayudan a crecer a esa planta que ahora nos alimenta. Y seríamos capaces de respetarlos.»

«Echar balones fuera no dio buen resultado al primer hombre y a la primera mujer, y a nosotros tampoco nos lo dará. Si vamos a tener frutas y verduras enanas, no será culpa del cambio climático, sino de nuestro comportamiento, de la forma en que producimos energía, construimos, cultivamos, criamos y consumimos, de la compra que hacemos a diario, que influye en la cadena de producción. Comer conlleva responsabilidades. La forma en que decidimos alimentarnos tiene repercusiones en el planeta, y señalar a otro con el dedo cada vez que afloran las consecuencias de esas decisiones no sirve de nada. Es una mala política que ya nos ha costado el Edén y ahora nos hace correr el riesgo de estropear el jardín más hermoso del mundo, que, dicho sea de paso, es el único que nos queda.»

MÍRAME

«La noche en que decidí no volver jamás a regalar una planta, acababa de llevarle un espatifilo a un amigo que me había invitado a cenar. Era precioso (no mi amigo, el espatifilo): tres esbeltas flores blancas en forma de cuchara y una exuberante mata de hojas alargadas y brillantes como espadas, con su relieve de nervaduras en forma de venas.»

« «¡Qué bonito! —exclamó mi anfitrión en cuanto lo vio—. Espero que sea resistente. Es una lástima, pero planta que tengo, planta que se muere. No se me da bien cuidarlas.»

« ¿Por qué a muchos nos parece normal matar a una o más plantas mientras nos escandalizamos si alguien hace lo mismo con un animal? Las plantas también son seres vivos y sintientes, y la ciencia aún no ha podido determinar si sienten o no el dolor. ¿En qué se basa pues la consideración ética que aparentemente nos merecen, francamente inferior a la que tenemos hacia los animales? La cuestión es que estos se parecen más a nosotros; tenemos la sensación de poder leer emociones en sus miradas, de saber interpretar los ruidos que hacen a veces. Tienen boca, patas que parecen piernas, pelo, órganos sexuales bastante similares a los nuestros.»

« Cada planta dice: «Mírame, déjame reflejarme en tus ojos, sé consciente de mi presencia. Sin tu mirada, dejaré de existir y me destruirás». Quien no escucha la llamada del mundo vegetal conjura la catástrofe, en la sorda indiferencia de nuestra especie. El resultado es a la vez trágico y desconcertante: creemos destruir y ser destruidos porque también somos naturaleza, somos plantas y animales, agua y viento. Somos la convergencia de los elementos,

la fusión temporal de los ingredientes vitales. Si no nos fijamos en el mundo vegetal, si no vemos los árboles, las hierbas y las flores, es una parte de nosotros mismos lo que perdemos; es nuestro equilibrio, nuestra paz de espíritu, los placeres de los sentidos lo que perdemos. En definitiva, nos alejamos de eso que todos creemos buscar: la felicidad.»

«Solo hay una actitud verde posible, que pasa por relacionarnos con las plantas, mirarlas, ser conscientes de que existen, de la vida que las habita, de las cualidades que poseen.»

«Las plantas tienen el sentido de la vista. Es un hecho demostrado; lo que todavía cuesta definir es qué tipo de vista poseen. A falta de ojos como los que tenemos los animales, el mundo vegetal ejerce este sentido a través de las clorofilas (en plural, porque hay varios tipos), moléculas que pueden reconocer y absorber el espectro luminoso que interceptan.»

PIÉNSAME

«Observar un espacio verde nos hace bien, lo hemos dicho antes. Reduce la tensión arterial y los niveles de cortisol (la llamada «hormona del estrés»), favorece la concentración y la creatividad, nos tranquiliza. El ritmo frenético que llevamos nos exige muchas veces echar mano de este tipo de panacea. Pero si no tenemos un bosque o un jardín a nuestro alcance cuando los necesitamos, o nos falta el tiempo necesario para llegar a ellos, ¿cómo lo hacemos? Obtener la misma sensación de bienestar que tenemos cuando estamos entre plantas no es posible cuando nos encontramos en la oficina o en el supermercado, porque esa sensación de paz, de bienestar, es el resultado de un conjunto de percepciones que nos llegan normalmente a través de varios sentidos a la vez: vista, oído, olfato y tacto. Sin embargo, podemos acercarnos bastante a ese bienestar.»

«En definitiva, pensar en las plantas aporta casi tantos beneficios como mirarlas, siempre que sepamos cómo hacerlo y teniendo en cuenta que nuestro imaginario colectivo no ayuda precisamente a hacerlo de la mejor manera posible.»

«La forma en que pensamos sobre ellas y cómo las integramos en nuestro imaginario tiene mucho que ver con cómo las tratamos. Si imaginamos que alguien o algo es tan sagrado o poderoso como el Árbol de las Almas en *Avatar*, está claro que le mostraremos respeto. Por

el contrario, si pensamos que estamos tratando a seres vivos pasivos, sin consciencia ni inteligencia, nada nos impedirá cosificarlos, tratarlos como objetos.»

«No seas tonto, no hay que *pedirle peras al olmo*. Ya sabes a qué me refiero, ¿verdad? ¿O aún no *te has caído del guindo*? De tanto *comerte el coco*, te has vuelto un *cabeza de alcornoque*. Nuestra lengua es un auténtico *berenjena*, llena de expresiones idiomáticas que se refieren a las plantas como si fueran *de chicha y nabo*. Pero seguro que *no te importa un bledo* (ni un *rábano*) porque siempre *estás en la parra*. Mejor ¡vete a *freír espárragos*! Cuando alguien es poco ágil o torpe es *un saco de patatas* y lo más probable es que *se caiga como un tronco*. Y aunque no sea vegetal, muchos creen que lo es, conque si no les gusta algo, dicen que es *feo como un hongo*. Pues nada, *jajo y agua*! Y si me dices lo contrario es que *no entiendes un pepino* (o un *pimiento*) de lo que te estoy contando. Pero no me *seas bruño*, ni te quedes ahí *aplatanado*. ¡Vaya *ceporro*! Tranquilo, no hace falta que te pongas *como un tomate*. Los sentimientos o atributos negativos no se limitan a la vergüenza, el desorden, la torpeza, la fealdad, la intrascendencia, el pasotismo, la arrogancia; también contemplan la mala suerte (hay días en los que uno *tiene mala uva*) y la bajeza moral o dudosa reputación, cuando alguien no es *trigo limpio* porque *lleva más capas que una cebolla*. El hecho de ser comparado con un vegetal no remite a la simple condición existencial de las plantas, sino que tiene una connotación negativa asociada a la inmovilidad, cuando alguien se queda *tieso como un tronco*, a la privación sensorial, si la pobre sobrevive *como un vegetal*, o la falta de voluntad o de estímulos. Poco importa que, según los estudios científicos, las plantas no sean inmóviles en absoluto, puedan percibir su entorno con precisión y tomar decisiones en todo momento. Parece que aún nos falta para construir nuevas formas de hablar que incorporen estos descubrimientos. Es cierto que están felices quienes encuentran su *media naranja*, y que los hay *fuertes como un roble*, pero ¿llegaremos algún día a tener *una idea balsámica*, a ser *más majos que las reinetas*, *bellos como lirios* o a tener *una paciencia de lenteja*? ¿Se podrá decir en el futuro que alguien es *listo como un tilo*? Sería *la pera*.»

«Conocemos los nombres de muy pocas plantas, no distinguimos un haya de un carpe, un pitósporo de un laurel. Las cartillas y los primeros manuales escolares muestran a niños y niñas dibujos de camellos, ocas y cebras. En cuanto a las plantas, solo las zanahorias, las manzanas y los tomates conservan su nombre, mientras que el resto se convierte en una genérica «flor» o «un árbol». Si nuestro vocabulario carece de las palabras adecuadas, no podemos pensar correctamente. ¿Cómo vamos a utilizar conceptos que ni siquiera somos

ca- paces de expresar? Ese conjunto indistinto de «flores» y «árboles» se convierte entonces en «naturaleza» o «verde». »

PLÁNTAME

« El que cuida un jardín no lo utiliza como cubo de basura. El que quita las malas hierbas se alegra si alguien le ayuda y el que planta un cerezo no lo tala para aparcar el coche ni deja que se seque si la lluvia tarda en llegar. Esta relación con las plantas es el verdadero secreto para proteger a los árboles y ayudarlos a sobrevivir una vez plantados.»

«Una cifra que no se tiene suficientemente en cuenta al respecto es el número de árboles que sobreviven tras ser plantados. El porcentaje es bajo: según un estudio en el que participaron decenas de universidades, el 18 por ciento de los árboles jóvenes no sobrevive al primer año, y el 44 por ciento no llega al quinto.»

SÁLVAME

«Podar los árboles no significa despojarlos de todas las ramas ni de toda la copa. Se puede reducirla en un quinto, o hasta un tercio si hay ramas inestables, secas o creciendo hacia abajo, pero nunca hay que quitarla por completo. La copa va unida a las raíces y una sin la otra no se desarrollan como deben. Si se corta demasiado la parte aérea, los árboles se debilitan.»

« El interés se ha disparado también a nivel internacional. En Italia, la terapia forestal ha sido estudiada por el Consejo Nacional de Investigación en colaboración con el Instituto Superior de Sanidad, el Ministerio de Agricultura, la Universidad Sapienza de Roma y las Universidades de Padua y Florencia. En 2021, estas instituciones llevaron a cabo conjuntamente el mayor conjunto de estudios del mundo sobre baños de bosque: 40 sesiones, casi 900 personas involucradas en el centro y el norte de Italia, sometidas a pruebas de carácter psicológico y fisiológico antes y después de las sesiones de terapia de bosque, con el fin de evaluar sus efectos. Los resultados hablan de una mejora del estado oxidativo,

efectos antiinflamatorios y refuerzo de las defensas inmunitarias, y un efecto de relajación en general.»

«Los estudios sobre los baños de bosque hablan de un conjunto de beneficios digno de los balnearios más afamados. Por ahora, solo hablamos de medicina preventiva, pero la solidez de los resultados, expresados en datos cuantitativos, y la tendencia al consenso patente en las publicaciones científicas están allanando el camino para la inclusión de los baños de bosque en la medicina de rehabilitación. En Italia ya ha surgido una pequeña red de «bosques de aire limpio» (*boschi del respiro*), certificados por el Programa para el Reconocimiento de la Certificación Forestal (PEFC, por sus siglas en inglés), la organización internacional para la certificación y salvaguardia de los sistemas forestales, que ha traducido en un sistema de puntuaciones la literatura científica sobre los efectos de ciertas características de los bosques, como la presencia de agua o de paisajes abiertos y senderos relativamente accesibles y poco exigentes. »

«Una gripe, un resfriado, insomnio o acidez de estómago: para estas y muchas otras molestias y problemas menores de salud nos gusta acudir a las plantas. Los bosques y los prados son farmacias al aire libre y a menudo me pregunto cuántas enfermedades nuevas podríamos curar si conociéramos las propiedades de cada planta (nos queda mucho camino que recorrer). ¿Quizá... todas? ¿Es posible que el mundo vegetal encierre la cura para cada dolencia menor e incluso para las dolencias graves de la especie humana?»

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

Laura Fabregat RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO

682 69 63 61 | lfabregat@planeta.es