

Alessandra Viola

PREGÚNTALE A UNA PLANTA



Cómo las semillas, los árboles y las flores
nos enseñan a ser felices

Ariel

Alessandra Viola

PREGÚNTALE A UNA PLANTA

Cómo las semillas, los árboles
y las flores nos enseñan a ser felices

Traducción de Sion Serra



Ariel

Primera edición: mayo de 2025

Título original: *Chiedi a una pianta. Come semi, alberi e fiori ci insegnano a essere felici*
Alessandra Viola

© Gius. Laterza & Figli, 2024
© por la traducción, Sion Serra, 2025

Derechos exclusivos de edición en español:
© Editorial Planeta, S. A., 2025
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.
www.ariel.es
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-344-3878-1
Depósito legal: B. 7.552-2025

Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



Índice

Introducción, 11

Respírame, 19

Háblame, 43

Cómeme, 69

Mírame, 91

Piénsame, 115

Plántame, 135

Sálvame, 157

Agradecimientos, 187

Bibliografía, 189



Respírame



Tenía unos diecisiete años cuando una amiga me regaló mi primer atrapasueños: un aro muy fino de madera que llevaba entretejidos unos hilos de color naranja, del que colgaban una decena de grandes plumas enredadas. Nunca había visto uno y me costaba creer que pudiera tener alguna utilidad, pero, aun sin dar un duro por ello, lo colgué en la lámpara de la mesilla de noche, como hacemos con las supersticiones ajenas, sin prestarles atención. Allí permaneció durante meses, acumulando polvo y desprendiendo un aroma de aceites esenciales con un aura vagamente hindú, y hoy no sabría decir si realmente me ayudó a dormir mejor y ahuyentó las pesadillas que acompañaban mis noches inquietas. Sin embargo, sí que tuvo otro efecto: convencerme de que era posible interactuar con la intangible materia de que están hechos los sueños y tal vez mejorar la calidad de mi sueño, siempre que me tomara el tiempo necesario para entender cómo.

RESPIRAR ENTRE LAS ESTRELLAS

Estábamos a finales de los años ochenta. En Estados Unidos, la National Aeronautics and Space Administration (NASA para los amigos) había concluido Clean Air Study, una investigación sobre cómo purificar el aire en ambientes cerrados. Pasados menos de veinte años desde el primer viaje exitoso de un hombre a la Luna, y de haber pisado la superficie lunar, todos soñábamos con viajar por el sistema solar, y la NASA se volcaba en identificar las especies vegetales más aptas para acompañar a los humanos en sus exploraciones espaciales. Se buscaba en particular la forma de hacer habitables a largo plazo los ambientes cerrados de las misiones orbitales, porque se había descubierto que el aire contenido en una cápsula queda contaminado enseguida por las sustancias químicas liberadas por los materiales utilizados para construirla. Fueron analizadas hojas, raíces, tierra y microorganismos asociados a una decena de especies (*Sansevieria trifasciata laurentii*, *Hedera helix*, *Spathiphyllum 'Mauna Loa'*, *Aglaonema modestum*, *Chamaedorea seifrizii*, *Ficus benjamina*, *Gerbera jamesonii*, *Chrysanthemum morifolium* y *Dracaena marginata*, *deremensis* y *fragrans*) y fue diseñado un sistema vegetal, combinado con un filtro de carbón activado en una concentración capaz de eliminar elevadas concentraciones de sustancias volátiles peligrosas tales como benceno, formaldehído, xileno, tolueno y tricloroetileno simplemente gracias a las plantas. Di-

rigía la investigación Bill Wolverton, ingeniero de la NASA que quedó fascinado con la capacidad de las plantas y que, a lo largo de los años ochenta, empezó a divulgar el contenido de los estudios realizados abogando por la utilidad de compartir oficinas y habitaciones con las especies vegetales más idóneas. De las naves espaciales a los hogares: fue un pequeño gran salto. No os dejéis engañar por lo raros que suenan los nombres de los contaminantes. Uno diría que son sustancias con las que habitualmente no estamos en contacto —y más valdría que no lo estuviéramos—, pero la verdad es que las respiramos todo el tiempo. El benceno está presente en el humo de los cigarrillos y también se libera en chimeneas, estufas, velas e incienso, así como al aplicar pegamentos, pesticidas y pinturas. El formaldehído es aún más insidioso: utilizado como conservante alimentario y para fabricar varios tipos de detergentes domésticos, también se emplea para pegar el aglomerado con el que se fabrican tantos muebles baratos. Es una pena que sea cancerígeno, como el benceno y el tricloroetileno, que además ostenta otro triste récord sobre los dos anteriores: se acumula en el cuerpo humano y está asociado a una mayor incidencia de la enfermedad de Parkinson. ¿Alguna vez has entrado en una habitación y al cabo de un rato te has sentido irritable, has estornudado o te ha dolido la cabeza? Estos contaminantes o los muchos otros que desprenden la pintura de las paredes y los pegamentos de los suelos, los muebles y las pantallas de orde-

nador, la tapicería de los sofás y los cartuchos de impresora podrían ser los culpables. Es inútil esperar a librarse de todos esos objetos: la lista es realmente larga y estas sustancias actúan incluso sin provocar síntomas. La buena noticia es que las emisiones se van reduciendo y suelen extinguirse en pocos años; solo que muchas veces, para entonces, ya hemos comprado objetos semejantes para sustituir a los anteriores.

Por otra parte, es difícil obtener información precisa sobre la calidad del aire de los espacios que habitamos. Gracias a estaciones de medición específicas, verificamos de forma periódica los niveles de partículas finas, las temidas PM10 (partículas en suspensión con un diámetro igual o inferior a 10 milésimas de milímetro, nocivas para la salud cuando son inhaladas), en la calle, pero el uso de medidores domésticos aún no está generalizado, lo que también contribuye a que no hablemos del tema tanto como deberíamos. Aparentemente, por alguna extraña razón, creemos que el aire interior es más limpio, cuando lo cierto es más bien lo contrario: los estudios afirman que, de media, presenta entre dos y tres veces más contaminación que el aire exterior. Esto no debería sorprendernos: al fin y al cabo, es el mismo aire que hay en el exterior, pero además con polvo, moho y las varias emisiones tóxicas que antes he mencionado. Para mejorar la calidad del aire que respiramos en interiores debemos mantener siempre las ventanas abiertas, lo que por supuesto conlleva otros inconvenientes.

Afortunadamente, nos queda otra solución todavía: procurar la ayuda de las plantas. 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.

Aún no sabemos a ciencia cierta cuántas plantas son necesarias, proporcionalmente al tamaño de la estancia, para obtener resultados efectivos, pero este es uno de los pocos casos en los que no hay contraindicaciones o riesgo de sobredosis. 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. Fue con esta idea en mente que en 2019 PNAT, un colectivo de botánicos, diseñadores y arquitectos surgido de la Universidad de Florencia y encabezado por el botánico Stefano Mancuso, ideó la Fábrica de Aire: un invernadero construido en el interior de la antigua Manifattura Tabacchi de la capital florentina, concebi-

do como un auténtico dispositivo de filtración vivo. Un sistema de aspiración que conduce aire hacia un invernadero en el que una decena de especies vegetales (plátano y ficus, kentia, *chamadorea*, aspidistra, *philodendrum*, *microsorium* y *fittonia*, *dieffenbachia*, *strelizia* y *asplenium*) lo aspiran y filtran, permitiendo reintroducirlo en el ambiente con una reducción de contaminantes del 98 por ciento. Filtración perpetua, casi a coste cero y más eficaz que la filtración mecánica.

INTERCAMBIO NOCTURNO DE GASES

Respirar es un proceso fisiológico al que está íntimamente vinculado nuestro bienestar de diversas formas que todavía no comprendemos plenamente, como nos recuerda James Nestor en su libro *Respira: la nueva ciencia de un arte olvidado* (Planeta). Considerarla una simple función vital es sin duda muy reductor. Cada 3,3 segundos (de media), desde el momento en el que llegamos al mundo y hasta que nos morimos, al inspirar y espirar abrimos un canal entre el interior y el exterior de nuestro cuerpo, a través del cual entramos en contacto con otras formas de vida. Respirar no es un acto privado, individual: es ante todo una relación. No inhalamos un simple compuesto de gases químicos: el aire es también el aliento vital de las plantas que entra en nosotros y que se halla en constante mutación. En cada

una de nuestras cerca de veinte mil respiraciones diarias intercambiamos literalmente el aliento con el del reino vegetal. La atmósfera es la gran casa común en la que este intercambio lleva produciéndose millones de años y solo los más fervientes reduccionistas pueden pensar que se trata de un mero trueque gaseoso.

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*, *ἄνεμος*, 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*. De ese espacio proviene el *pneuma*, el aliento vital: las plantas *son* en cierto modo lo que *anima* el mundo: su alma.

No es casualidad que, entre mil lugares posibles, Siddharta Gautama (el Buda) alcanzara la iluminación meditando bajo un árbol. Podría haberse ence-

rrado en un templo, buscado cobijo bajo un pórtico, o alejado hacia la orilla del mar. En lugar de ello, optó por intercambiar su aliento con el de un *Ficus religiosa*, hoy sagrado para hindúes, jainistas y budistas. Fue el aliento de esa planta lo que le despertó y descubrió una nueva dimensión espiritual.

No todo el mundo logra la iluminación, por supuesto, pero las plantas siguen siendo benéficas incluso para quienes no llegamos tan lejos. Los estudios más recientes indican que ellas contribuyen a la concentración, bajan los niveles de estrés, reducen la presión y funcionan como ansiolíticos totalmente naturales.

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?

Adentrémonos en lo desconocido. Asomémonos a un mundo en el que las plantas manipulan insectos y otros animales en legítima defensa para polinizar o para esparcir sus semillas. Acerquémonos como ninguna investigación ha hecho jamás para

plantear la hipótesis de que las plantas tienen poder sobre los seres humanos.

¿Y si fueran ellas, por ejemplo, los mejores atrapa-sueños? ¿Y si entre sus hojas se quedaran presas las pesadillas antes de que pudieran atraparnos?

Recuerdo la primera vez que llegó a mis manos un libro de Bill Wolverton, que entretanto se había convertido en una especie de gurú de las plantas de interior. El investigador estadounidense defendía algo asombroso: que algunas plantas deberían colocarse incluso en el dormitorio. Esta idea me dejó alucinada. Hacía poco había ido al hospital a visitar a una amiga que estaba convaleciente. Le había llevado una planta con flores, pero una enfermera me regañó: ¿acaso no sabía que por la noche la planta «robaría oxígeno» a los pacientes, poniendo en peligro su salud? Me recomendó que me la llevara cuando me fuera. Así que algo no cuadraba: ¿quién tenía razón? ¿La enfermera, que probablemente había estudiado biología y química a lo largo de su carrera, o Wolverton, quien al fin y al cabo era ingeniero de la NASA? Pensé en buscar más información sobre el tema, pero debo confesar que por aquel entonces la fisiología vegetal no destacaba entre mis prioridades, así que pronto me olvidé de la cuestión. Años más tarde, seguía convencida de que, por la noche, las plantas respiraban «al revés». Creía vagamente, como a veces ocurre sin que nos demos

cuenta, cuando tomamos las opiniones de los otros como verdad indiscutible, que durante el día las plantas inhalaban dióxido de carbono y exhalaban oxígeno, y al atardecer cambiaban el orden. Hoy me da vergüenza pensar que de veras lo creí, y haber descubierto que muchas personas siguen convencidas de lo mismo tampoco me sirve, porque «mal de muchos...», y ninguna se ha preguntado nunca qué extraño ser vivo es este, que de día respira de una manera y por la noche respira de otra.

La realidad es mucho más sencilla y en cierto modo chocante: las plantas respiran como nosotros y como todos los animales. «Inhalan» oxígeno y «exhalan» dióxido de carbono. Lo escribo entre comillas porque las plantas no tienen boca ni pulmones, sino que utilizan estomas, unos orificios minúsculos similares a los poros de nuestra piel que permiten el intercambio gaseoso con el exterior; pero, en definitiva, el proceso es bastante similar. El oxígeno que emiten, el cual hace posible la vida en la Tierra tal y como la conocemos, se produce durante la fotosíntesis. Como es más abundante que el que absorben, el balance durante el día es positivo. Este proceso biológico fundamental es el que marca la diferencia: cuando hay luz, las plantas emiten oxígeno y anhídrido carbónico; cuando no la hay, solo emiten el segundo. Al menos en la mayoría de los casos. Algunas plantas sí emiten oxígeno por la noche. Se las conoce por su metabolismo especial (CAM, por la sigla inglesa de metabolismo ácido crasuláceo). No

es cierto que lo produzcan: la fotosíntesis solo ocurre en presencia de luz solar (y no podría ser de otro modo), pero el oxígeno solo se libera en la oscuridad, en tiempo fresco, cuando la planta vuelve a abrir los estomas que había cerrado durante el día para evitar perder agua por exceso de transpiración. Las plantas CAM deben este comportamiento al hecho de estar especialmente adaptadas a ambientes áridos, una característica que resulta útil también en nuestros dormitorios.

Así que ambos tenían razón, Wolverton y la enfermera. Simplemente, algunas plantas son más adecuadas que otras para acompañar nuestro sueño. Hay muchas donde elegir: entre las más populares están el aloe y el agave, el euforbio, la sansevieria y la verdolaga. ¡Que cada cual elija la suya!

La fotosíntesis es un proceso crucial para la vida en la Tierra que hemos estudiado en profundidad e incluso en la escuela; en cambio, la respiración vegetal sigue siendo mucho más desconocida. Los investigadores se han referido a ella como una «asimetría en la investigación académica, enfocada en los cultivos», pero es mucho más que eso. Es una grave laguna en el conocimiento humano acerca de los mecanismos fundamentales de la vida.

Por mi parte, como seguía teniendo problemas para dormir, había empezado a hacer yoga. Quería poner en práctica lo que había aprendido y también lo que no sabía aún pero que aparentemente, de algún modo, había intuitido. Empecé en el gimnasio:

controlar la respiración, prestar atención al ritmo, serenar la mente a través de la escucha del aire entrando y saliendo de nuestro cuerpo. Pero el yoga, ya se sabe, puede practicarse en cualquier parte y al aire libre es aún más revitalizante. Bajo un árbol tienes la sensación de que las hojas se mueven contigo, que los pajaritos parecen animarte. Inspiras el aliento de millones de células verdes, vivas, palpitantes. Espiras y ese gas, que por unos instantes formó parte de ti, vuelve al mundo llevándose algo más, algo tuyo. Una huella indeleble y única que habla de quién eres y cómo eres.

Según un estudio reciente llevado a cabo en Japón, nuestro aliento es tan personal y distinto de cualquier otro que en el futuro podría permitir identificarnos mejor que las huellas dactilares y la forma del rostro, que en cambio pueden falsificarse. ¿Ocurre lo mismo con las plantas? ¿Tiene cada una su propio aliento, distinto del de las demás? No lo sabemos, pero es posible. Seguro que lo que hacen cuando respiran y duermen con nosotros es mucho más que filtrar el aire. Hablo por experiencia.

Las primeras en llegar a mi dormitorio fueron dos grandes sansevierias, que coloqué sobre la cómoda donde guardo la ropa limpia: una prueba durante algunas semanas, solo para ver si notaba alguna diferencia en la calidad del aire. Nada apreciable, la verdad. Pero la presencia de las sansevierias era agradable, y decidí dejarlas allí. Poco después, una lavanda se vino a vivir conmigo, sobre la mesilla de

noche. Su aroma alivia el estrés y la ansiedad, reduce el ritmo cardíaco y la tensión arterial. ¿Por qué no probarla?, me dije. Quizá me ayudara a dormir mejor.

El verdadero giro ocurrió cuando leí un estudio sobre los frutos climatéricos. No todo el mundo sabe que la fruta y la verdura también respiran. Lo hacen en la planta y siguen haciéndolo tras la cosecha. Respiran en los lineales del supermercado, en nuestra nevera, en el frutero, en la mesa ya puesta. Respiran todavía cuando las comemos, a distintas velocidades. Respiran más rápido las manzanas, los plátanos y las peras, el tomate y el aguacate, que pertenecen al grupo de los llamados frutos climatéricos, los que siguen madurando después de haberse recolectado. Respiran más lentamente los frutos no climatéricos, como los cítricos, las fresas o las uvas, que por eso deben recolectarse ya maduros. Hace tiempo que se estudia la frecuencia de esta respiración para aumentar la longevidad de los productos agrícolas en el mercado y se ha sugerido el uso de atmósferas controladas, una mezcla de gases que contiene niveles reducidos de oxígeno y altos de anhídrido carbónico, capaces de ralentizar la respiración de las plantas y, por tanto, la descomposición de la fruta y la hortaliza. Por eso las encontramos cada vez más en bandejas selladas con plástico o cubiertas con film transparente, que impiden el contacto con el aire exterior. Con este descubrimiento yo había encontrado por fin la respuesta a una pregunta que me

había hecho cientos de veces: ¿qué necesidad hay de envolver en plástico frutas y verduras, que al fin y al cabo ya tienen su propia piel? Entusiasmada, seguí estudiando las técnicas de conservación de los productos agrícolas y tuve otra interesante revelación: las verduras y los frutos climatéricos producen una fitohormona, el etileno, que acelera su maduración. Puede que no parezca gran cosa, pero esto me hizo entender por qué mi abuela metía un par de manzanas en una bolsa con caquis o kiwis, uno de los muchos expedientes X de mi infancia. Las plantas también producen esta hormona para hacer que los frutos y las hojas se descuelguen del tronco cuando están sometidas a estrés o han sufrido daños. No está del todo claro por qué lo hacen, pero me di cuenta de que el etileno también es un anestésico y tiene efectos narcóticos. ¿Es posible que estos frutos se anestesien cuando sufren algún daño? La simple idea basta para descolocar a uno, pero la investigación no ha hecho más que empezar.

Llevo tiempo dándole vueltas al etileno: en altas concentraciones puede ser nocivo para la salud humana, pero ¿qué ocurre en las dosis homeopáticas que produce la fruta? Si también provocara algún efecto en nosotros, aunque en concentraciones infinitesimales como las que puede emitir una manzana, ¿cuál sería?

Mejor vayamos al grano: yo duermo con una manzana. De hecho, siempre me llevo una cuando me voy de viaje y, si no puedo hacerlo, me compro una

de camino. En la cocina siempre tiene que haber alguna, al menos hasta la primavera, cuando las manzanas de invierno empiezan a perder su perfume.

Sé perfectamente lo que se puede llegar a pensar de alguien que se acuesta con una manzana, pero, antes de juzgarme, déjame que te lo explique, si eres tan amable.

Durante años no he podido dormir del tirón, tenía un sueño difícil y agitado que hacía que me despertara más cansada que la noche anterior. Me costaba conciliar el sueño y me despertaba varias veces, incapaz de reanudar el sueño que estaba teniendo. Intenté contar ovejas y nubes, leí libros infantiles, me refugié en la oscuridad total y el silencio más absoluto, me tomé infusiones para dormir, probé la homeopatía, las flores de Bach.

Cuando decidí probar con la manzana, me entró la risa floja, lo que en lugar de disuadirme me sirvió de argumento definitivo para ponerlo en práctica lo antes posible. Iba a exponerme al etileno por la noche, para evaluar qué efectos podía tener cuando la respiración se vuelve regular y automática y volvemos a estar en sintonía con los ritmos de la naturaleza sin oponer cualquier resistencia. ¿Podría ayudarme a dormir mejor? La hipótesis me seducía, pero sobre todo me divertía pensar en aquella compañía discreta y olorosa, cuya respiración podía escuchar mientras reinaba el silencio a mi alrededor. Al fin y al cabo, toda relación importante pasa por un momento así. A ti también te habrá

ocurrido encontrarte sopesando si acostarte con alguien y dejar que la otra mitad de la cama tenga el privilegio de escuchar el jadeo íntimo de tu inconsciente. Siempre me ha parecido un paso importante. Cada vez que me lo he planteado, me ha supuesto un gran esfuerzo, porque normalmente dormir acompañada por la noche significa dormir peor. Sin embargo, no todos los compañeros de cama son iguales, y en el caso de la manzana solo tardé unos segundos en decidirme. A estas alturas, mi relación con las plantas es tan profunda e íntima como la que tengo con muchos humanos, sino más, así que era natural que tarde o temprano llegara la ocasión de dormir con una.

De hecho, había tenido, poco antes, una experiencia un poco parecida, cuando la lavanda había ocupado la mesilla de noche, echando de allí los libros, que acabaron en la cama. De alguna manera, esto me había preparado para acoger nuevas compañías insólitas, pero los libros son pedantes y huraños, con sus bordes afilados, a veces aburridos; están ahí para recordarte lo mucho que te queda por saber y por leer, una tarea que no acabarás nunca. Pero una manzana, ¡qué diferencia! Redondita, perfectamente acabada. ¡Si es que te la comes! Y luego está el etileno. Será un efecto placebo. Piensa lo que quieras. La verdad es que respirar el aire depurado por la sanseveria, 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.