

## La atmósfera puede tener un papel relevante en la actividad saludable “baños de bosque” / Domingo Sancho

[Opiniones y Experiencias](#) - 21 Mar, 2019



**Domingo Sancho Knapik**

Unidad de Recursos Forestales

[📍 Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria de Aragón \(CITA\)](#)

Instituto Agroalimentario de Aragón (IA2)

La primera vez que escuche el término “baño de bosque” me vinieron a la cabeza ideas muy dispares, desde que podía estar relacionado con un spa o salón de belleza en la naturaleza hasta ser un simple urinario colocado de forma estratégica en el bosque. Mi curiosidad aumentó cuando empecé a leer sobre el tema y descubrí su significado. El baño de bosque, o baño forestal es el término que se utiliza en nuestro país para designar lo que en Japón se conoce como shinrin yoku, y que se refiere a los paseos saludables que se dan por el bosque de una forma meditativa. Así es, el baño de bosque proviene de la cultura japonesa y está inspirado en las tradiciones sintoístas y budistas que promueven la comunicación con la naturaleza. Surgió como una iniciativa de crear una práctica terapéutica que favoreciera un estado de relajación mental y físico de una población urbana sometida a niveles intensos de estrés y competitividad. Durante esta práctica de unas 2 horas de duración, que puede estar guiado por un especialista y que se puede hacer en grupo, el caminante se relaciona directamente con el bosque percibiéndolo con todos los sentidos posibles. Una sesión podría consistir en una visita a un bosque determinado caminando, sentándose, estirándose, observando elementos naturales del entorno, y disfrutando del silencio y los sonidos naturales. Como tanto a mis compañeros Fernando Martínez Peña y Tiziana de Magistris, como a mí mismo nos pareció una actividad susceptible de convertirse en una atracción turística perfecta para implantarse en la Comunidad de Aragón y así revalorizar nuestro patrimonio natural, empecé a dedicarle parte de mi tiempo de investigador.

Antes de empezar cualquier experimento, seguí leyendo durante un tiempo y me pregunté que podría ofrecer a esta innovadora actividad un ecofisiólogo forestal que estudia el funcionamiento

y características de las plantas en relación al ambiente donde viven. Concluí que, independientemente del efecto positivo global que el entorno natural tiene durante el baño, la atmosfera que envuelve el propio bosque y que el caminante respira a lo largo de la actividad, podría tener, por si mismo, un efecto importante en el estado saludable final del practicante. Esta atmósfera, aparte de tener menos partículas contaminantes que las atmósferas urbanas, puede contener diversos compuestos volátiles, con o sin olor, que las plantas generan durante su actividad metabólica y que, según unos primeros estudios, podrían tener efectos positivos en los sistemas respiratorio, nervioso y cardíaco de las personas.



Las imágenes son propiedad del autor y su uso o distribución no está autorizado sin su expreso consentimiento.

*Paseo relajante a lo largo de un bosque japonés.*

Seleccionamos dos zonas de muestreo en masas forestales de la provincia de Teruel con fácil accesibilidad y cercanas a núcleos urbanos: pinares de silvestre de la sierra del Tremedal próximos

a Orihuela del Tremedal y pinares de pinaster del Ródeno colindantes con Bezas. Una vez decidido los recorridos de muestreo, que bien podrían ser susceptibles de convertirse en caminos para realizar baños de bosque, muestreamos mensualmente (desde marzo, aún con nieve en las sierras, hasta noviembre de 2018, cuando se apreciaron las primeras heladas) las atmósferas de ambas masas en busca de los mencionados compuestos volátiles de las plantas. Fue divertido muestrear estos lugares por cuanto siempre acontecían diferentes sucesos; desde tener que caminar entre la nieve, hasta encontrarnos fortuitamente con cérvidos o excursionistas curiosos que visitaban la zona. También fue muy interesante percibir las zonas de muestreo durante las cuatro estaciones y observar la evolución del bosque a lo largo del año. Una vez terminados los muestreos, los análisis preliminares nos están indicando que, aunque puedan aparecer los mismos compuestos volátiles en las dos masas seleccionadas, las concentraciones de los volátiles pueden variar en función de la especie vegetal dominante. Por otro lado, los resultados previos también nos indican que las concentraciones de los compuestos en la atmósfera están fuertemente relacionadas con las condiciones climáticas (temperatura y humedad) existentes durante los días de muestreo. De esta forma, durante un día caluroso de verano muestreamos distinta concentración de volátiles que en un día fresco de invierno. Esta dependencia de la concentración de volátiles con otros factores como la especie vegetal dominante y las condiciones climáticas, tendría que tenerse en cuenta en caso de que los volátiles jugaran un papel relevante en el efecto positivo de los baños de bosque sobre la salud humana.



Las imágenes son propiedad del autor y su uso o distribución no está autorizado sin su expreso consentimiento

*Detalle del bosque de pino silvestre de Orihuela del Tremedal. Imágenes tomadas en distintas épocas del año.*

Parte adicional de este estudio fue la de comunicar nuestra experiencia y resultados a los habitantes de la comarca de Albarraçín interesados en el tema. Nos acogieron con gran expectación y nos sentimos muy bien atendidos, en parte gracias a la Asociación de Empresarios Turísticos de la Sierra de Albarraçín (AETSA), que nos ayudó a organizar la jornada. Fue tal el entusiasmo de los asistentes que, en el debate posterior a la charla, nos contaron interesantes anécdotas como la de un médico valenciano que en los años 60 trataba a sus pacientes asmáticos enviándolos a estos bosques de Teruel durante un tiempo para que se aliviaran. ¿Podría ser que ya hace décadas los médicos sospecharan de los efectos saludables de los bosques? ¿Por qué estamos perdiendo estas tradiciones? ¿Son los baños de bosque una nueva forma de volver a entrar en contacto con el medio natural? Mi sentido común me dice que una buena dosis de bosque le sienta bien a cualquiera.