

Equipo redactor. OAPN

E

l crecimiento imparable del porcentaje de población urbana (que alcanza el 70% en España), además de implicar un ambiente artificializado, genera comportamientos poco saludables, vinculados a la inactividad física, la alimentación y el sedentarismo. En este contexto, la reconexión de las personas con la naturaleza y el impulso de la actividad física habitual en entornos naturales es una de las estrategias que más puede contribuir a reducir el impacto negativo sobre la salud de estas tendencias.

Además de influir en la salud física, la naturaleza tiene un impacto positivo sobre la regulación emocional. Solo 120 minutos de contacto con la naturaleza a la semana, son capaces de mejorar la salud mental y el bienestar, ya que aumenta considerablemente la segregación de las llamadas “hormonas de la felicidad”: la endorfina, la serotonina, la dopamina y la oxitocina.



En este sentido, los planes de uso público de los espacios protegidos cada vez más se mueven sobre esa línea de actuación, más todavía desde que la situación de emergencia sanitaria sacude a la población mundial. Los parques nacionales son un lugar ideal para encontrar salud y bienestar. Diversas experiencias se desarrollan a lo largo de diferentes países pero destacamos aquí el programa *Healthy Parks Healthy People* que es un programa nacido por iniciativa de Parks Victoria, en Australia y que en el ámbito europeo es desarrollado por el Federación EUROPARC por el que se presta apoyo a Parques y Áreas Protegidas a nivel nacional, regional y



local para mejorar la salud y el bienestar general, proteger, restaurar e invertir en la biodiversidad y dar respuesta a la emergencia climática.<sup>1</sup>

Sin duda, conectar con la naturaleza debería ser una de las prescripciones médicas universales. Vale la pena conocer y experimentar los beneficios de la “terapia verde”.



<sup>1</sup> <https://www.euoparc.org/nature/healthy-parks-healthy-people-europe/>