“Més passejades pels boscos i menys visites a les farmàcies”

El nom del déu etrusc que protegia els boscos els va servir per a una organització que va néixer el 2011 amb l’ajuda de la Diputació de Girona i amb la idea de salvaguardar boscos madurs

---

Boscos terapèutics. És una broma?De cap manera. L’any passat hi va haver a Alemanya el primer congrés internacional sobre el potencial dels boscos en la salut. Fa poc vàrem anar al segon, a Àustria, i ens hem animat a organitzar nosaltres el tercer. Les autoritats alemanyes han propiciat la creació de la Societat Internacional de Teràpia Forestal, i molts altres països, com ara Corea del Sud, Japó, Austràlia, etcètera, fa anys que treballen en aquesta direcció. L’objectiu és agrupar totes les xarxes del món que treballen amb boscos terapèutics.I què curen els boscos?D’entrada hi ha una millora significativa del benestar. Redueix el nivell d’estrès. Els boscos escollits, de capçades altes, fan un efecte cova en què et sents molt còmode. No són boscos claustrofòbics. Això pel que fa a l’aspecte psicològic. Pel que fa al fisiològic, es tracta de veure com millora el nostre sistema immunològic. Japonesos i coreans porten anys treballant-hi. Hi ha unes cèl·lules (limfòcits) que s’activen més gràcies a les substàncies volàtils que hi ha al bosc. Aquests compostos volàtils són molts i variats. N’hi ha milers i varien segons l’hora del dia o l’estació de l’any. Els produeixen els arbres, els arbustos, les molses, els líquens, falgueres, lianes..., la major part de la vegetació. En la fusta en descomposició hi participen infinitat d’organismes que també produeixen aquests compostos. Vull recalcar, però, que l’objectiu mèdic és bàsicament preventiu. La medicina preventiva és la gran assignatura pendent.Si vaig a caçar bolets també me’n beneficio?Efectivament, però el que nosaltres propiciem és que vagi al bosc gent que no hi està acostumada i amb el guiatge es fan uns exercicis suaus i es facilita una respiració que millora els efectes d’aquests compostos, que penetren més en l’organisme. Amb el doctor López Pousa vam fer un estudi amb pacients amb fibromiàlgia. Hi va haver una millora significativa amb els grup que va anar a un bosc més madur comparat amb el que va anar a un bosc més jove. L’estudi va durar dos mesos, amb dues visites setmanals. Ara hi continuen anant un cop a la setmana. L’espectre de patologies que es veuen beneficiades per aquests banys de bosc va més enllà de la fibromiàlgia. Es tracta de desconnectar, de caminar tranquil·lament i de respirar profundament. Contemplar, estar-hi.Què ha de tenir un bosc per ser terapèutic?Podem dir que tots els boscos són saludables, però el que busquem a Sèlvans és la plenitud de l’ecosistema, amb arbres grans, alguns en descomposició, de manera que la cadena tròfica sigui completa. En aquest cas l’aerobiologia és molt més rica i, per tant, les substàncies volàtils, la microbiòtica, etcètera, és millor. També procurem que siguin accessibles.Els propietaris s’hi posen bé?Amb el propietari el que fem és una custòdia on pactem les condicions d’ús d’aquest bosc, quin retorn li podem donar, quina inversió es fa i sobretot garantim que aquell bosc es protegeixi.Per entendre’ns, li paguen perquè no el talli?Exactament. D’aquesta manera compensem el cost d’oportunitat. El rendiment actual del bosc tampoc és gaire alt.Amb quins boscos treballen actualment?D’operatius n’hi ha set, tots a les comarques gironines, en bona part gràcies al suport del Patronat de Turisme de Girona, que ens va ajudar a engegar el projecte. Estem a punt de tenir-ne uns quants més d’operatius, sobretot a la Garrotxa, i tenim un altre projecte als Ports.Han aconseguit implicar-hi l’administració?Intentarem concertar-ho amb la Generalitat com una infraestructura utilitzable pels CAP, els hospitals, etcètera. Més passejades pel bosc i menys visites a les farmàcies seria la idea. També treballem amb la UdG per aconseguir que els cursos de guies de boscos amb funcionalitat terapèutica, que es fan actualment, siguin un postgrau a partir del 2020.Els boscos estan malalts?El canvi climàtic i la presència d’espècies exòtiques estan provocant canvis importants. El castanyer i el boix

estan patint. Les vinyes es podran plantar més amunt. De canvis sempre n'hi ha hagut, però ara ho hem accelerat.Parli'm de Sèlvans.Era un programa que va néixer el 2011 per protegir boscos madurs. A través de la UdG es va mirar d'estendre-ho a tot Catalunya. Després va passar a mans d'Acció Natura, una fundació dedicada a la protecció del medi natural. Ens financem amb micromecenatge i amb les visites guiades. El nostre àmbit és el català, però ja ens estan copiant en altres llocs de l'Estat.

Publicat a:
-El Punt Avui. Girona 07-01-2019, Pàgina 48
-El Punt Avui. Nacional 07-01-2019, Pàgina 40

Font del document:
http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/1530196-mes-passejades-pels-boscos-i-menys-visites-a-les-farmacies.html