

# Bliiskość lasu dobrze wpływa na ciało migdałowe mieszkańców

16 października 2017

Życie w miastach, ale w pobliżu lasu utrzymuje ciało migdałowe w lepszym zdrowiu. Ustalenia naukowców z Instytutu Ludzkiego Rozwoju Maxa Plancka mają znaczenie m.in. dla urbanistów.



Niemcy podkreślają, że życie w mieście oznacza hałas, zanieczyszczenie i wielu ludzi ściśniętych na stosunkowo niewielkiej przestrzeni. Osoby żyjące w miastach są bardziej zagrożone chorobami psychicznymi: depresją, schizofrenią czy zaburzeniami lękowymi. W porównaniu do mieszkańców wsi, cechuje ich też większa aktywność ciała migdałowego.

Zastanawiając się, jak temu zaradzić, psycholog Simone Kühn analizowała wpływ bliskości zieleni – lasów, zieleni miejskiej czy nieużytków – na przetwarzające stres regiony mózgu. „Badania nad plastycznością mózgu stanowią poparcie dla założenia, że środowisko może kształtować budowę i funkcję mózgu. To dlatego interesowały nas warunki środowiskowe mające

korzystny wpływ na jego rozwój. Badania mieszkańców wsi wykazały, że życie blisko natury jest dobre dla zdrowia psychicznego i dobrostanu. My postanowiliśmy zbadać mieszkańców miast.”

Naukowcy natrafili na związek między miejscem zamieszkania a zdrowiem mózgu; osoby z miast żyjące w pobliżu lasu wykazywały cechy fizjologicznie zdrowej budowy ciała migdałowatego, co zapewne przekładało się na lepsze radzenie sobie ze stresem. Efekt utrzymywał się po uwzględnieniu potencjalnie istotnych czynników: wykształcenia i dochodów.

Na podobną korelację nie natrafiono w przypadku zieleni miejskiej, wody czy nieużytków.

Na razie nie wiadomo, jaki jest kierunek zidentyfikowanej korelacji: czy las korzystnie wpływa na ciało migdałowe, czy też raczej ludzie ze zdrowszymi amygdalą decydują się mieszkać bliżej lasu. Opierając się na dotychczasowej wiedzy, naukowcy skłaniają się ku pierwszemu wyjaśnieniu, ale i tak planują dalsze badania podłużne.

Uczestnicy opisywanego badania brali udział w Berlin Aging Study II (BASE-II). W sumie uwzględniono 341 dorosłych w wieku od 61 do 82 lat. Przechodzi oni testy pamięciowe i rozumowania. Poddano ich także badaniu rezonansem magnetycznym (MRI).

By określić wpływ bliskości natury na przetwarzające stres rejony mózgu, dane z MRI zestawiano z informacjami nt. miejsca zamieszkania (z Atlasu Urbanistycznego Europejskiej Agencji Środowiska).

Ulman Lindenberger przypomina, że szacuje się, że do 2050 r. niemal 70% światowej populacji będzie mieszkać w miastach. Uzyskane wyniki są więc naprawdę ważne.

Autorstwo: Anna Błońska

Zdjęcie: [Alois Wonaschuetz](#) (CC0)

Na podstawie: Mpib-berlin.mpg.de

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](http://KopalniaWiedzy.pl)