Co mówi nauka o korzyściach płynących z kontaktu z przyrodą?

1 stycznia 2022

Wzrost długości życia, skrócenie czasu powrotu do zdrowia po chorobie, spadek ciśnienia krwi, niższe tętno, obniżenie poziomu adrenaliny we krwi i kortyzolu, mniejsze nasilenie bólu – to tylko niektóre korzyści płynące z kontaktu z naturą. Ci, którzy nie doceniają tego wpływu, mogą być bardziej narażeni na różne choroby.

O badaniach, z których wynika, że natura pozytywnie wpływa na cały organizm – a także mózg – mówił dr Wojciech Glac, profesor Uniwersytetu Gdańskiego, podczas lekcji online UG „Co ciągnie nasz mózg do lasu?".

Wpływ natury i przyrody na funkcjonowanie ludzkiego ciała i umysłu bada się różnymi sposobami, np. porównując różne rodzaje miejsca zamieszkania (np. dzielnica z dużą ilością zieleni – albo środowisko wysoko zurbanizowane) wpływa na nasze funkcjonowanie. Naukowcy badają też wpływ bezpośredniej ekspozycji na naturalne środowisko. Sprawdzają, w jaki sposób przebywanie na łonie natury wpływa na ludzkie ciało i umysł, porównując to z sytuacją osób, które takiego kontaktu nie mają. „Mierzy się także czas kontaktu ze środowiskiem naturalnym i sprawdza, czy długość tej ekspozycji ma znaczenie, jeśli chodzi o to, jak funkcjonują nasze ciało i nasz umysł" – tłumaczy naukowiec z UG.

Ludzie mający kontakt z naturą deklarują, że ich stan zdrowia fizycznego jest lepszy – niż wynika z deklaracji osób, które pozostają w kontakcie głównie ze środowiskiem zurbanizowanym.

Najlepiej swój stan zdrowia oceniają osoby, które doświadczają zarówno zieleni (roślinność), ale także błękitu (obecność

wody). „Okazuje się, że takie środowisko naturalne, w którym również występuje woda: morze, jezioro, rzeka, staw – jest tym czymś, co sprawia, że nasze postrzeganie własnego dobrobytu, dobrostanu naszego zdrowia fizycznego, jest wówczas najlepsze” – mówi dr Wojciech Glac.

Badania pokazują, że długość życia wzrasta u osób, które mają kontakt z naturą. „U osób, które mają ten kontakt z naturą, obserwuje się niższy wskaźnik masy ciała. Takie osoby mają też mniejszą insulinooporność” – wymienia naukowiec z UG.

Z kolei stan zdrowia osób chorych, które mają kontakt ze środowiskiem naturalnym, szybciej się poprawia. Jak zaznacza dr Glac, nie jest to tylko poziom deklaratywny, o czym świadczą badania. Pacjenci, którzy przebywali w szpitalach, mających okna wychodzące na obszary zielone, wymagali mniejszej liczby interwencji pielęgniarskich i lekarskich niż osoby, które za oknem widziały sąsiadujące ze szpitalem budynki. Według analogicznej zasady skraca się także czas powrotu do zdrowia takich pacjentów i czas ich rekonwalescencji po operacjach.

Osoby, które mają kontakt z przyrodą, wykazują także mniejsze nasilenie bólu. U pacjentów, którzy cierpią na chorobę nowotworową, obserwuje się mniejsze zużycie środków przeciwbólowych. Jak podaje dr Glac, osoby, które są poddawane bodźcowi bólowemu, a przebywają w środowisku naturalnym – są w stanie dłużej wytrzymać taką stymulację bólową, niż osoby, które doświadczają tego bólu w otoczeniu bez zieleni.

Z kolei u osób, które żyją głównie w zabudowanym środowisku miejskim, stwierdza się wyższą śmiertelność z powodu różnego rodzaju chorób, m.in. chorób układu krążenia, układu oddechowego, a także chorób nowotworowych, takich jak nowotwory płuc, piersi, macicy, jelita grubego. „Te nowotwory wtedy, kiedy mamy kontakt z naturą, są mniej śmiertelne, niż wtedy, kiedy dana osoba ma niski kontakt z naturą” – zauważa profesor UG.

U osób, które mają kontakt z naturą, zmniejsza się aktywność układu współczulnego – który jest aktywny w trakcie jakiegoś wyzwania, lub gdy towarzyszy nam stres. Rośnie natomiast aktywność układu przywspółczulnego, który aktywuje się w stanach relaksu, uczucia dobrostanu.

Obserwuje się również obniżenie poziomu adrenaliny we krwi, a także kortyzolu, czyli tych dwóch głównych hormonów stresowych, które są objawami stresu. „Ich obniżenie jasno wskazuje, że kontakt ze środowiskiem naturalnym jest powodem obniżenia poziomu stresu i prawdopodobnie z tego powodu instynktownie kierujemy się do lasu, do parku, gdzieś na łono przyrody wtedy, kiedy jesteśmy zestresowani, kiedy chcemy zaznać spokoju, kiedy czujemy się zmęczeni, kiedy ogarnia nas stres i przytłacza ta rzeczywistość, w której normalnie funkcjonujemy" – mówi dr Glac.

Jak dodaje, życie w środowisku pełnym zieleni sprzyja aktywności fizycznej. „Ćwiczenia fizyczne, które wykonuje się na łonie przyrody, w naturalnych warunkach, działają bardziej dobroczynnie, jeśli chodzi o nasze zdrowie w porównaniu z tymi samymi ćwiczeniami, które wykonane są w pomieszczeniach zamkniętych" – podaje naukowiec z Uniwersytetu Gdańskiego.

Osoby, które w młodym wieku miały rzadszy kontakt z przyrodą, mają tendencję, by nie doceniać dobroczynnego wpływu natury i środowiska naturalnego na zdrowie, w tym – psychiczne.

„Takie osoby w wieku dorosłym przez to, że nie doceniają tego środowiska naturalnego, mają naturalnie mniejszy kontakt z tą naturą, skoro do tego nie dążą. Ten niższy kontakt ze środowiskiem naturalnym może być powodem tego, że będą bardziej narażone na różnego rodzaju choroby, te somatyczne związane z ciałem, ale także choroby psychiczne związane z naszym mózgiem" – podkreśla dr Glac.

Naukowcy badają też to, w jaki sposób natura wpływa na ludzki organizm, kiedy ją postrzegamy w sposób nierzeczywisty, ale

wirtualny. Okazuje się, że natura może wpływać na nasze ciało i mózg także wtedy, kiedy widzimy ją na ekranie komputera lub innego elektronicznego urządzenia.

„Nawet krótka ekspozycja na środowisko naturalne, ale także wtedy kiedy widzimy tą przyrodę na ekranie komputera, jest już w stanie sprawić, żeby nasze ciśnienie krwi było niższe, a także żeby było niższe tętno” – zauważa dr Glac.

Więcej na ten temat w lekcji UG – „Co ciągnie mózg do lasu?” – dr Wojciech Glac, prof. UG.

Wśród publikowanych do końca grudnia lekcji UG na kanale Youtube uczelni znalazły się m.in. lekcja dotycząca budowy kory mózgowej człowieka, prowadzona przez dr hab. Dorotę Myślińską, prof. UG, oraz lekcja o roli i przebiegu procesu fotosyntezy prowadzona przez Kamilę Błażejewską. Lekcję UG pt. „Będę szczęśliwy jak będę bogaty? (…) prowadzi dr hab. Anna Zawadzka, prof. UG.

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl