

MEDI I SALUT



FOTOS: GETTY

Mirar un paisatge és



a
ara

Els psicòlegs veuen en l'exposició a espais oberts un remei contra l'estrès i la fatiga mental

ALBERT PUNSOLA

Qui no ha experimentat alguna vegada a la vida la sensació que un entorn determinat el reconforta? Però aquesta relació entre paisatge i salut, intuïtivament diàfana, sembla difícil de traslladar al món racional, possiblement a causa d'un ús limitat i antiquat dels conceptes. Ni el paisatge és un simple escenari ni la salut es pot reduir a absència de dolor. “La connexió entre les dues realitats ha estat posada en relleu per disciplines com la geografia humanista, que sosté que en la relació de les persones amb l'entorn es mou el pla sensorial, afectiu i simbòlic, un fet que lliga l'espai en què vivim amb una idea àmplia del benestar i de la qualitat de vida”, explica Joan Nogué, director de l'Observatori del Paisatge de Catalunya.

El perquè de l'atracció

El plaer és la primera etapa del benestar. Els psicòlegs nord-americans Rachel i Stephen Kaplan, reconeguts mundialment per les seves recerques en la influència del medi en la salut humana, han esbrinat per

què un lloc determinat ens agrada. Els paisatges preferits presenten quatre característiques: coherència, llegibilitat, complexitat i misteri. Les dues primeres permeten interpretar bé els elements d'un indret i orientar-s'hi. Les altres dues confereixen interès i ganes de conèixer. Una subtil barreja de claredat i foscó configura l'atractiu.

Els Kaplan han desenvolupat també la teoria de la restauració de l'atenció, segons la qual el millor remei per a la fatiga mental i l'estrès és l'exposició als espais oberts de la natura.

Un altre investigador, el psicòleg ambiental Roger S. Ulrich, va descobrir que els pacients acabats d'operar que disposaven d'una finestra amb vistes a arbres es recuperaven millor que els tenien una paret al davant. Ulrich assessora avui diversos hospitals nord-americans que busquen la creació d'entorns més agradables amb finalitats terapèutiques.

El significat que hi donem

La nostra interrelació amb un paisatge ve condicionada pels elements que conté i també pel significat que els atribuïm. Ens sentim mi-

llor en determinats indrets perquè els compartim culturalment amb altres persones. Això pot passar en la modèstia del carrer on vam jugar amb la colla o en la magnitud de les muntanyes de Montserrat. La singularitat, bellesa o dimensió del lloc són poc importants. El component simbòlic és el que fa la diferència. Com veuríem, si no, el cementiri d'Arenys sense els poemes d'Espriu?

La relació de l'entorn amb la consciència col·lectiva està vinculada amb problemes ben actuals. La pèrdua traumàtica del sentit del lloc provocada per l'alteració del paisatge habitual s'ha relacionat, per exemple, amb patologies depressives. Els afectats poden ser immigrants que han deixat enrere tots els seus referents visuals i se senten desorientats, però també persones del país que es troben amb la irrupció d'una gran infraestructura al costat de casa.

La cultura del no, tan criticada per un suposat egoisme, s'explica en part com un fre a la destrucció d'aquest sentit del lloc. “Un cop desitriats els interessos polítics i altres que poden ser més o menys obscurs –explica Joan Nogué– cal veure les

protestes territorials com un mecanisme de defensa davant d'una transformació ràpida i irreflexiva del paisatge que se sent com una agressió contra la pròpia identitat i per això provoca un desassossec profund”. Segons el director de l'Observatori del Paisatge de Catalunya, aquestes situacions es podrien capgirar en positiu: “Caldrà assumir el repte d'integrar els canvis en els entorns preservant-ne les qualitats que ens ajuden a sentir-nos millor”. ■





fer teràpia



Sensibilitat i coneixement

Poder gaudir del paisatge demana tenir sensibilitat, però també requereix coneixement. L'Observatori del Paisatge de Catalunya, un organisme creat l'any 2004 que assessora l'administració catalana, es va concebre amb l'objectiu de conscienciar la societat en matèria de paisatge, i té entre els seus objectius la divulgació i la reflexió a l'entorn d'una realitat que, per raons històriques i culturals, en-

cara no ha rebut l'atenció adequada al nostre país.

L'especulació amb el territori i la manca de sentit dels valors patrimonial i ambiental en la societat han causat de vegades més estralls, i més permanents, que certs desastres naturals.

Ara l'Observatori està elaborant els catàlegs del paisatge, un retrat minuciós del territori de Catalunya que ha de servir per redreçar

El mapa de la tranquil·litat

Els jardins Meanwhile Gardens, una mica de pau al sorollós Londres

Tothom que busca efectes terapèutics en un paisatge esmenta la tranquil·litat, però ¿què és la tranquil·litat? És la pregunta que van fer a mil persones les universitats de Northumbria i New Castle, en un intent de mesurar-la. D'aquí va sortir el projecte Tranquility Mapping, el primer cop que es cartografiava el benestar en relació amb indrets concrets. Contra el tòpic, aquesta percepció no venia només



associada a paisatges idíl·lics, que també, sinó a àmbits urbans com ara mercats i catedrals. En general, s'hi valora el silenci. Hi ha mapes de tranquil·litat de tot Anglaterra, reconeguts com a eina útil per planificar el territori. La conurbació de Londres apareix entre els llocs menys tranquils. Tot i això, té experiències com els jardins Meanwhile Gardens, un corredor de 12.000 m² amb una zona terapèutica que gestionen voluntaris amb problemes de salut mental.

malatiesestacionals



Primeres al·lèrgies

El pol·len arriba abans d'hora i augura una primavera complicada

Els xiprers s'avancen

Les al·lèrgies es comencen a notar abans del que és normal aquest any. Les precipitacions que han caigut a les comarques costaneres de Barcelona i Tarragona han disparat els nivells de pol·linització del xiprer, una espècie que afecta entre un 3% i un 4% de la població. Els experts també preveuen que s'avanci la pol·linització del plàtan d'ombra, l'arbre més típic de Barcelona, que afecta un 7% de la població. A més, si aquesta primavera plou serà més intensa del que és normal. Les altres pol·linitzacions, com la de la gramínia i la de la parietària, que són les que afecten més gent, començaran de manera normal al llarg de la primavera.

La contaminació complica l'al·lèrgia

El doctor Antonio Valero, president de la Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica, va explicar ahir que la pol·linització, sumada a la contaminació alta d'algunes ciutats com Barcelona, "produeix complicacions en pacients al·lèrgics". "Les partícules al·lèrgiques del pol·len es fan més fortes en ambients amb contaminació alta i compliquen els símptomes de l'al·lèrgia".

Nas, ulls i pulmons, els més afectats

Entre el 21% i el 23% dels espanyols pateix algun tipus d'al·lèrgia, i d'aquests, la meitat és per culpa del pol·len. Els símptomes més compartits són les molèsties al nas, com la picor i els esternuts. En un 70% dels casos a això s'hi afegeix la conjuntivitis amb picor, llagrimeig i envermelliment dels ulls. Entre un 20% i un 40% dels pacients també té algun tipus d'asma bronquial, que provoca complicacions a l'hora de respirar.

El que no s'ha de fer

"Les persones que tenen algun tipus d'al·lèrgia han d'anar al metge". Així de clar es va mostrar ahir el doctor Antonio Valero, que va destacar que la diagnòsi és fonamental per poder tractar els pacients i oferir-los la millor medicació. En l'àmbit pràctic, Valero va recomanar que les persones amb al·lèrgia al pol·len rural, com la gramínia, "evitin sortir a zones de cultiu en època estacional". Pel que fa a la ciutat, el metge va explicar que "els dies de pluja són millors per sortir a passejar perquè baixen els nivells de pol·len" i va recordar que les pitjors hores pel pol·len són de les 7 a les 10 del matí i de les 7 del vespre a les 10 de la nit, quan es concentra més pol·len. Per això, va dir que "cal evitar airejar les habitacions o conduir amb les finestres obertes en aquesta franja horària".

THAÏS GUTIÉRREZ