Guies

Parcs sans, persones sanes

La connexió entre salut i natura

Generalitat de Catalunya

TÍTOL PUBLICACIÓ: **Parcs sans, persones sanes. La connexió entre salut i natura.**
Equip redactor: Sílvia Gili Olmeda

Edita
© Generalitat de Catalunya
Departament de Territori, Habitatge i Transició Ecològica
1a Edició: març 2025
Coordinació: Servei d'Educació Ambiental i Ús Públic, Direcció General de Polítiques Ambientals i Medi Natural
Fotografies: Sílvia Gili Olmeda (pàgines 4, 7 (punt 4), 8 i 14), Ricard Fernàndez Molinet (pàgines portada, 5, 6, 7 (punt 5) i contraportada), Freepik (pàgines 10 i 11), i les organitzacions o projectes citats a la Guia (pàgina 9 i 13).
Il·lustracions: Erik Trinidad Maradiaga (pàgina 12).

Llicència

Sens perjudici dels drets reservats a l'editor per la legislació vigent, podeu reproduir de manera total o parcial aquesta obra sempre que en citeu la font, no feu ús comercial del contingut reproduït i no l'altereu de cap manera.
Els continguts d'aquest document estan subjectes a una llicència de Creative Commons 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 3.0). https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0
o es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades, la distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original. Això no treu que la persona que té els drets la pugui utilitzar amb finalitats comercials, només s'aplica la restricció a la resta de persones.

Publicació disponible al Repositori Digital de Medi Ambient
https://accioclimatica.bibliotecadigital.gencat.cat/

Índex

01	La salut integral i la natura	4
02	Els entorns naturals i els seus beneficis	5
03	Els beneficis físics del contacte amb la natura	6
04	La natura i la nostra ment	7
05	La dimensió social de la natura	7
06	L'experiència espiritual i cultural	7
07	La importància del lloc: paisatges terapèutics	8
08	Actituds i valors per gaudir de la natura	9
09	L'art de no deixar rastres	9
10	Cultivar la gratitud i l'atenció plena	10
11	La col·laboració activa amb la natura	10
12	Construir una relació duradora	11
13	El compromís amb les generacions futures	11
14	Maneres d'estar en contacte amb la natura	12
15	Els cinc camins cap al benestar natural	13
16	Transformant la nostra relació amb la natura	14

La salut integral i la natura

01

La salut és molt més que l'absència de malaltia. És un estat harmoniós que engloba el nostre benestar físic, mental, emocional i social, dimensions que estan íntimament entrellaçades amb el món natural que ens envolta. Aquest vincle, antic com la humanitat mateixa, és la clau per entendre per què necessitem la natura per mantenir-nos sans i feliços.

Els ecosistemes són els nostres aliats silenciosos en la recerca del benestar. Els boscos actuen com a purificadors d'aire gegantins, perquè renoven constantment l'oxigen que respirem. Els aiguamolls, veritables ronyons de la Terra, filtren i netegen l'aigua que bevem. Els sòls fèrtils, plens de vida microscòpica, fan possible el creixement dels aliments que ens nodreixen. Aquesta xarxa de vida, de la qual formem part, sustenta la nostra existència de maneres que tot just comencem a comprendre.

En el nostre món cada vegada més urbanitzat, hem anat perdent gradualment el contacte directe amb la natura. Aquest distanciament no és innocent: la ciència ha demostrat que està directament relacionat amb l'augment de diverses malalties modernes, tant físiques com psicològiques. No obstant això, la bona notícia és que reconnectar amb la natura pot revertir molts d'aquests efectes negatius. Els estudis mostren que el simple fet de passar temps en entorns naturals redueix significativament els nivells d'estrès, millora el nostre estat d'ànim i augmenta la nostra capacitat de concentració.

«Som natura, i en ella trobem el benestar.»

«La natura no és un luxe, és una necessitat vital per a la nostra salut.»

Els entorns naturals i els seus beneficis

02

Cada espai natural ens ofereix beneficis únics per a la nostra salut. A la vora del mar, l'aire carregat d'ions negatius i el ritme constant de les onades actuen com un bàlsam natural per al nostre sistema nerviós, que millora la qualitat del son i redueix l'ansietat. Als boscos, els compostos volàtils que alliberen els arbres enforteixen el nostre sistema immunitari i protegeixen el nostre cor, mentre que el silenci relatiu i la llum filtrada pels fullatges ens ajuden a recuperar l'equilibri mental. La natura actua com una farmàcia a cel obert i ens ofereix més de 50.000 espècies de plantes amb propietats medicinals reconegudes. Però, més enllà d'aquests beneficis tangibles, els espais naturals són escenaris perfectes per enfortir els nostres llaços socials i comunitaris. Quan passegem per un parc o explorem un sender natural, no només millorem la nostra salut individual, sinó que també creem oportunitats per a la interacció social significativa i el desenvolupament d'un sentiment de pertinença a la nostra comunitat.

La relació entre la salut dels ecosistemes i la nostra pròpia salut és directa i innegable. Quan els entorns naturals es degraden per la contaminació, la pèrdua de biodiversitat o el canvi climàtic, la nostra salut també se'n ressent. Per això, la protecció de la natura no és només una qüestió ambiental: és una inversió essencial en la salut pública i el benestar de les generacions presents i futures.

«Protegir la natura és protegir la nostra salut. Cada bosc conservat, cada riu net, cada espècie salvada és un pas més cap al nostre benestar integral.»

Els beneficis físics del contacte amb la natura

03

El poder curatiu dels espais naturals

La natura és molt més que un bell escenari: és una força vital que influeix profundament en el nostre benestar. La ciència moderna està redescobrint el que les cultures antigues ja sabien: que la connexió amb el món natural és essencial per a una vida saludable i plena.

Quan ens endinsem en un entorn natural, el nostre cos experimenta una transformació notable. La pressió arterial comença a normalitzar-se, els nivells d'hormones de l'estrès disminueixen i el nostre sistema immunitari s'enforteix. Aquest fenomen és especialment evident en la pràctica del "shinrin-yoku" o bany de bosc, una tradició japonesa que consisteix en la immersió conscient en l'atmosfera forestal. Els estudis científics han demostrat que aquesta pràctica redueix significativament els nivells de cortisol, millora la funció cardiovascular i augmenta l'activitat de les cèl·lules naturals assassines, fonamentals per al nostre sistema immune.

«La natura és la millor medicina per al cos i la ment.»

La natura i la nostra ment

04

La biofília, aquesta connexió innata que els humans tenim amb la natura, explica per què ens sentim tan bé en entorns naturals. El nostre cervell respon positivament als patrons, els sons i les olors naturals, produint una cascada d'efectes beneficiosos. La natura actua com un poderós antídot contra l'ansietat i la depressió, restaurant la nostra capacitat d'atenció i reduint la fatiga mental que sovint experimentem en entorns urbans. Els espais verds tenen un efecte restaurador únic en la nostra cognició. Quan observem un paisatge natural, la nostra ment entra en un estat de «fascinació suau», una forma d'atenció que no requereix esforç i permet que les nostres capacitats mentals es regenerin. Aquest efecte és particularment valuós en el món actual, en què l'atenció constant a pantalles i l'excés d'estímuls poden esgotar els nostres recursos mentals.

La dimensió social de la natura

05

Els espais naturals actuen com a catalitzadors socials extraordinaris. En parcs i àrees verdes, les barreres socials sovint es dilueixen i faciliten interaccions més autèntiques i significatives. Les comunitats amb accés a espais verds mostren nivells més alts de cohesió social i índexs més baixos de conflicte. Aquests entorns proporcionen escenaris ideals per a activitats grupals, des de simples passejades fins a programes de voluntariat ambiental, per enfortir així el teixit social de la comunitat.

L’experiència espiritual i cultural

06

La natura té el poder únic de connectar-nos amb quelcom més gran que nosaltres mateixos. En la contemplació d’un cel estrellat o davant la immensitat de l’oceà, experimentem una sensació de meravella que transcendeix la nostra experiència quotidiana. Aquesta dimensió espiritual de la natura ha estat reconeguda per cultures de tot el món al llarg de la història, i ha inspirat art, literatura i pràctiques contemplatives.

«En la natura trobem el mirall de la nostra pròpia essència.»

La importància del lloc: paisatges terapèutics

07

Cada entorn natural ofereix la seva pròpia medicina. Els boscos ens envolten d’aire pur i compostos beneficiosos; les platges ens proporcionen ions negatius que milloren el nostre estat d’ànim; les muntanyes ens ofereixen perspectives noves i aire cristal·lí; els llacs i els rius ens conviden a la reflexió tranquil·la. Aquests paisatges terapèutics no són només escenaris bells: són espais de sanació que han evolucionat amb nosaltres al llarg de milions d’anys. La bona notícia és que no necessitem grans expedicions per beneficiar-nos de la natura. Un petit parc urbà, un jardí comunitari o fins i tot una finestra amb vistes a la vegetació poden oferir-nos molts d’aquests beneficis. La clau està en la regularitat i la consciència amb què ens relacionem amb aquests espais naturals.

«Quan cuidem la natura, cuidem la nostra essència.»

«La natura no és un lloc que visitem, és la llar a la qual tornem.»

Actituds i valors per gaudir de la natura

08

Respectar la natura és respectar-nos a nosaltres mateixos

Per obtenir els màxims beneficis de la natura, no n'hi ha prou de ser-hi present físicament. Cal desenvolupar una relació conscient i respectuosa amb el nostre entorn natural, i adoptar actituds que ens permetin connectar-hi de manera més profunda i significativa.

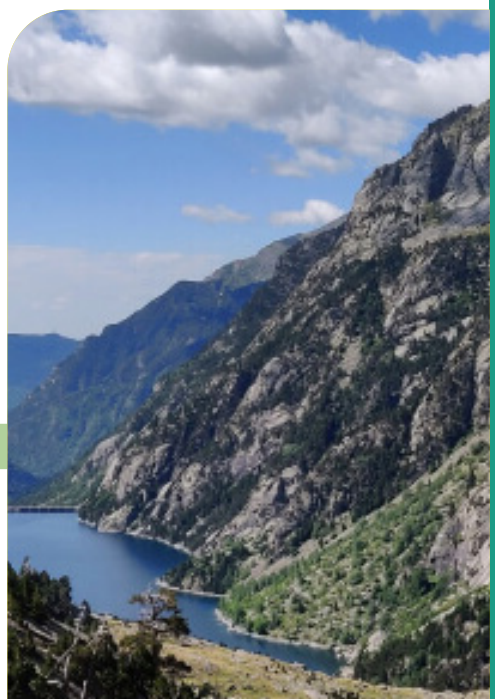
L'art de no deixar rastres

09

La primera actitud i més fonamental actitud en la nostra relació amb la natura és el respecte profund pel seu equilibri. Quan visitem espais naturals, hem d'aspirar a ser com observadors invisibles i minimitzar el nostre impacte en l'entorn. Això significa molt més que simplement recollir les nostres deixalles: implica moure'ns amb consciència, seguir els camins establerts i respectar la vida silvestre en totes les seves formes.

«Deixa només petjades, emporta't només records i deixa que la natura continuï el seu curs.»

https://espaisnaturals.cat



Cultivar la gratitud i l'atenció plena

10

La natura ens ofereix una oportunitat única per practicar l'atenció plena. Cada moment en un entorn natural pot convertir-se en una experiència meditativa si aprenem a estar veritablement presents. Això implica desenvolupar una consciència aguda dels nostres sentits: escoltar el cant dels ocells, sentir la brisa a la pell, observar els patrons de llum i ombra, percebre les diferents olors del bosc o la mar. La gratitud sorgeix naturalment d'aquesta atenció conscient. Quan prenem consciència de com la natura sustenta i enriqueix les nostres vides, desenvolupem un sentiment profund d'agraïment que transforma la nostra relació amb l'entorn natural. Aquest agraïment es converteix en la base d'una relació més profunda i significativa amb la natura.

L'art de la contemplació natural

La contemplació conscient de la natura és una pràctica que pot transformar una simple visita en una experiència profundament enriquidora. Vora el riu, el flux constant de l'aigua ens ensenya sobre la naturalesa del canvi i la continuïtat. Al bosc, la interacció subtil de llum i ombra, el moviment de les fulles i la diversitat de vida ens conviden a una observació més atenta i reflexiva. A la platja, el ritme constant de les onades i la immensitat de l'horitzó ens ajuden a tenir perspectiva. Sota el cel nocturn, la contemplació dels estels ens connecta amb la nostra dimensió còsmica. A la muntanya, el silenci i la grandesa del paisatge ens ofereixen una oportunitat única per a la introspecció i la renovació.

«Cada espai natural ofereix una invitació única a la connexió i la contemplació.»

La col·laboració activa amb la natura

11

La nostra relació amb la natura no ha de ser només contemplativa. Som part integral dels ecosistemes i tenim la capacitat i la responsabilitat de contribuir positivament a la seva salut. Això comença amb petites accions en el nostre dia a dia: reduir el nostre consum d'energia, escollir productes respectuosos amb el medi ambient, o crear espais per a la biodiversitat en els nostres jardins i balcons.

«Cada petit gest en favor de la natura suma en la construcció d'un futur més sostenible.»

Construir una relació duradora

12

La connexió amb la natura no és un esdeveniment puntual, sinó un procés continu d'aprenentatge i creixement. És important establir rutines que ens mantinguin en contacte regular amb el món natural: potser una caminada setmanal per un parc proper, moments de contemplació al jardí, o l'observació dels canvis estacionals des de la nostra finestra. Aquest vincle continuat ens permet desenvolupar una comprensió més profunda dels cicles naturals i del nostre lloc en aquests cicles. Comencem a veure la natura no com un recurs per explotar, sinó com una comunitat a la qual pertanyem.

«La millor manera de protegir la natura és aprendre a estimar-la"

El compromís amb les generacions futures

13

La nostra relació amb la natura té implicacions que van més enllà del present. Les actituds i els valors que desenvolupem i transmetem avui determinaran la relació que les generacions futures tindran amb el món natural. Per això, és crucial que no només adoptem aquestes actituds respectuoses, sinó que també les compartim i les ensenyem.

«Educar en l'amor i el respecte per la natura és sembrar les llavors d'un futur més saludable.»

Aquesta connexió conscient amb la natura no és només un camí cap al benestar personal; és també una forma de contribuir a la salut del nostre planeta. Cada vegada que ens apropem a la natura amb respecte i consciència, participem en la preservació d'aquests espais vitals per a les generacions que vindran.

Maneres d’estar en contacte amb la natura

14

La nostra relació amb la natura pot manifestar-se de múltiples maneres, cadascuna oferint una perspectiva única i enriquidora de la nostra connexió amb el món natural. Comprendre aquestes diferents dimensions ens permet desenvolupar una relació més completa i significativa amb el nostre entorn.

«No som visitants a la natura, en som part integral d’ella.»

Les quatre dimensions de la nostra relació natural

La nostra connexió amb la natura es manifesta en quatre dimensions fonamentals, que juntes formen un teixit complex d’interaccions i dependències.

En primer lloc, **«vivim de la natura»**, que ens proporciona els recursos essencials per a la nostra supervivència: l’aire que respirem, l’aigua que bevem i els aliments que ens nodreixen.

En segon lloc, **«convivim amb la natura»**, reconeixent la nostra pertinença a una xarxa més àmplia de vida i respectant els cicles i ritmes naturals.

La tercera dimensió, «**viure a la natura**», ens recorda que els espais naturals són el nostre hàbitat original i ens ofereixen refugi i renovació.

Finalment, **«viure com a natura»** representa el reconeixement més profund de la nostra essència natural, entenent que no estem separats del món natural, sinó que som una manifestació més de la seva diversitat infinita.

Els cinc camins cap al benestar natural

15

El programa Healthy Parks Healthy People ens ofereix cinc vies complementàries per enriquir la nostra relació amb la natura.

Començant per «**Activa't**», que ens convida a utilitzar els espais naturals com a escenaris per al moviment i l'exercici, descobrim que l'activitat física en entorns naturals en multiplica els seus beneficis per a la salut. «**Connecta**» ens recorda la importància de compartir les experiències naturals amb els altres per enfortir els llaços socials mentre gaudim de l'entorn. «**Aprèn**» ens convida a la descoberta constant, observant i comprenent els processos naturals que ens envolten. Mitjançant «**Dona**», participem activament en la cura i la conservació dels espais naturals. I, finalment, «**Adona-te'n**» ens porta a una consciència més profunda de la nostra relació amb la natura.

https://www.europarc.org/managing-parks/healthy-parks-healthy-people-europe/

Voluntariat ambiental

El voluntariat ambiental és un dels instruments d'educació ambiental i un dels aspectes clau de la implicació de la societat en la conservació del patrimoni natural que preveu l'Estratègia del patrimoni natural i la biodiversitat de Catalunya. La gestió de programes de voluntariat i de persones voluntàries i l'execució de les accions vinculades correspon, exclusivament, a les entitats sense ànim de lucre. Les administracions públiques en fan la sensibilització i promoció, foment, suport i coordinació entre les entitats i la ciutadania

https://mediambient.gencat.cat/ca/05_ambits_dactuacio/educacio_i_sostenibilitat/tercer_sector_ambiental/voluntariat-ambiental/index.html

Educació ambiental

L'educació per a la sostenibilitat és un instrument imprescindible per implicar les persones en la construcció d'una nova cultura de la sostenibilitat i per generar una transformació social col·lectiva. El seu objectiu principal és el de generar processos d'ensenyament i aprenentatge que portin cap a experiències autèntic ament transformadores.

https://mediambient.gencat.cat/ca/05_ambits_dactuacio/educacio_i_sostenibilitat/educacio_per_a_la_sostenibilitat/

Transformant la nostra relació amb la natura

16

La transformació de la nostra relació amb la natura requereix un compromís actiu amb la seva preservació i una comprensió profunda de la nostra interdependència. Aquest compromís es manifesta en accions concretes: la conservació activa dels espais naturals, l'educació ambiental per a totes les edats, i el canvi gradual d'una mentalitat de consum a una de col·laboració i cura.

«El futur de la natura és el nostre futur, i cada moment de connexió és una oportunitat per enfortir aquest vincle.»

Aquest viatge de reconnexió amb la natura no és només un camí cap al benestar personal; és una contribució vital per a la salut del nostre planeta. En aprendre a ser presents i conscients en els espais naturals, en comprendre i respectar els ritmes i els cicles de la natura, i en actuar com a guardians responsables del nostre entorn, construïm un futur més saludable i sostenible per a tots.

«Cada moment a la natura és una oportunitat per reconnectar amb la nostra essència.»

«La natura no és un lloc que visitem, és la llar que hem de preservar.»

Generalitat
de Catalunya