

Los beneficios de pasar tiempo al aire libre



La ciencia ha identificado varias razones por las que estar al aire libre, en contacto con la naturaleza, puede mejorar nuestra salud. Es decir, no se trata de una creencia popular transmitida de generación en generación, sino que hay evidencias científicas de que previene ciertas enfermedades o dolencias y mejora nuestras capacidades físicas y mentales.

Los estudios coinciden en dos ventajas principales para nuestro bienestar. Por un lado, el ambiente natural nos relaja porque se reduce nuestro ritmo cardíaco y disminuye la producción de cortisol, la hormona del estrés. De esta forma, se calma la fatiga mental, es decir, le damos un respiro a nuestra mente y evitamos el colapso por cansancio. El terapéutico paseo impide que lleguemos a ese estado límite en que sentimos que nos va a estallar el cerebro. De hecho, problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión pueden aliviarse simplemente pasando un rato al aire libre.

Por otro lado, al mismo tiempo que nos relaja, el aire libre nos hace ser más ingeniosos. El cerebro recupera la energía perdida y activa su lado más creativo. Se podría decir que encontramos con mayor facilidad la inspiración porque aumenta nuestra concentración y se fortalece nuestra memoria a corto plazo.

Lo ideal es que aprovechemos nuestras salidas para hacer ejercicio. Enseguida nos sentiremos más despejados y de mejor humor.

Es cierto que en invierno nos da más pereza salir de casa porque el tiempo no es tan agradable como en verano o en primavera. Además, no sentimos tanta necesidad de hacerlo como antaño porque en casa podemos entretenernos e incluso socializar con el mundo externo a través de las redes sociales. Sin embargo, debemos tener en cuenta que permanecer en casa puede tener graves efectos para nuestra salud.

Fuente: vida-estilo.