

La materia gris es verde

Un estudio del Instituto de Salud Global concluye que los niños que pasan más tiempo en entornos naturales rinden mejor en la escuela



JOSEBA VÁZQUEZ



Frente a la moderna y omnipresente inteligencia artificial se ofrece el talento primigenio, el de toda la vida. Y por si existiera alguna duda, un riguroso estudio que se acaba de publicar confirma de manera empírica que la letra y el conocimiento no entran con sangre, sino que se absorben de forma mucho más efectiva con métodos naturales. Dicho esto en el sentido literal del término. «La mayor exposición continuada a espacios verdes se asoció con mejores puntuaciones en las pruebas de atención a los 4-5 años y a los 7 años de edad en nuestra cohorte longitudinal», concluye ese informe, elaborado por el Instituto de Salud Global de Barcelona. Es decir, los niños que juegan y pasan más tiempo en parques y al aire libre -subiéndose a los árboles, correteando por la hierba, tocando hojas, tierra o piedras- experimentan un mayor desarrollo cognitivo y rinden más en la escuela.

Expertos y docentes ya lo sabían. «Ninguna descripción, ninguna ilustración de cualquier libro puede sustituir a la contemplación de los árboles y de toda la vida que los rodea en un bosque real», escribió la pedagoga italiana María Montessori, que defendía el juego como principal 'maestro' de los párvulos. Mucho antes que ella, hace casi tres siglos, el ilustrado Jean-Jacques Rousseau, cuyas ideas influyeron no solo en la génesis de la Revolución Francesa sino también en materia didáctica,

teorizó que la educación debe regularse «por los ritmos de la Naturaleza» (con mayúscula). Se trata de una concepción indiscutida, de un principio axiomático, para amplios sectores de la comunidad educativa. «Es una cuestión que consideramos obvia, pero ahora la ha demostrado este estudio, que tiene mucho valor porque se ha realizado durante diez años de observación y presenta conclusiones serias y fiables», juzga Andrés Payá, doctor en Pedagogía y director del Departamento de Educación Comparada en la Facultad de Filosofía de la Universitat de València. En efecto, el tratado que acaba de ver la luz se basa en datos comprobados en 1.500 niños y niñas de Sabadell y Valencia y recogidos entre los años 2003 y 2013.

Se analizó la mayor o menor proximidad de sus residencias a espacios verdes en el momento del nacimiento, a los 4-5 años y a los 7. En estas dos últimas fases «realizamos pruebas psicológicas universales de evaluación a través de ordenador de forma muy sencilla: los niños solo tenían que pulsar la tecla de 'enter'. Y en ambas edades encontramos mejores respuestas y mayor capacidad de atención y menor impulsividad en los chavales acostumbrados a jugar, correr o saltar en parques y espacios verdes», explica Jesús Ibarluzea, doctor en Salud Pública y uno de los especialistas que han trabajado en la investigación. El proyecto, dirigido por el médico y epidemiólogo ambiental Payam Dadvand, ha requerido del concurso de «cerca de

cuarenta profesionales de ámbitos muy distintos, como la psicología, la salud pública, la bioquímica, la estadística o la epidemiología», detalla Ibarluzea.

«Es la primera vez que se estudia el impacto de la exposición residencial a espacios verdes desde el nacimiento en la capacidad de atención de los niños y niñas», afirma Dadvand, que opina que el tratado «demuestra la importancia de las zonas verdes en las ciudades para la salud y el desarrollo del cerebro infantil». El equipo de investigadores admite, no obstante, que la evidencia científica de esta certeza es todavía limitada, por lo que anuncian nuevos trabajos que la confirmen. «Vamos ahora a ampliar los tests a los grupos de niños que tenemos en marcha en Asturias y en Guipúzcoa -dice Ibarluzea-. Se trata de ver si el efecto se observa en otros ámbitos climáticos y paisajes diferentes a los de Valencia y Sabadell».

Sanos, sociales y creativos

No tiene dudas de que será así Andrés Payá, que matiza algo lógico: la clave no reside tanto en la cercanía de los espacios verdes como en «el uso y aprovechamiento que se haga de ellos». El docente de la Universitat de València resume en tres los beneficios principales que el aire libre aporta al desarrollo del niño. «Mejora su salud a través del ejercicio físico; la sociabilidad, porque el juego se hace con iguales, y potencia la creatividad y el pensamiento divergente al interactuar con el agua, el barro, las hojas... Nuestro instinto espontáneo es ese, no jugar en casa solos con un juguete».

Desde un punto de vista más médico, Rafael Guerrero, profesor de Psicología Evolutiva y de la Educación en la Universidad Complutense de Madrid, asegura que «el contacto con entornos na-

Andrés Payá
Universitat de València

«Nuestro instinto espontáneo es jugar al aire libre, no en casa y solos»

Rafael Guerrero
U. Complutense de Madrid

«El medio natural reduce la hiperactividad y el déficit de atención»

turales reduce síntomas frecuentes en nuestros tiempos, como la hiperactividad, el déficit de atención y la impulsividad». ¿Por qué? «La naturaleza nos enseña que las cosas requieren un tiempo; yo no puedo plantar una semilla y esperar que al momento nazca un árbol o una planta. Esto mejora la atención porque te centra en el momento presente, aquí y ahora. Estos niños tienen mayor facilidad para concentrarse, controlar sus impulsos y emociones. Lo dicen los estudios y nos lo demuestra la clínica. Además, el medio natural los hace más sociables y les ayuda a alcanzar lo que se llama atención plena. Su desarrollo cerebral es mucho más potente». Y, ojo, «todo esto es aplicable a la edad adulta, por supuesto».

Las conclusiones de la investigación comentada «son enormemente positivas», en opinión de Francisco Mora, doctor en Medicina y Neurociencia y catedrático de Fisiología Humana en la Complutense. «Nuestros códigos cerebrales los hemos heredado y construido en un medio natural y verde. La evolución biológica nos dice que volvamos a ese espacio, el sitio donde realmente nos hemos hecho durante los últimos cuatro o cinco millones de años», explica. «Es lo que se llama la memoria filética», definida como la información innata propia de nuestra especie, e incluso de especies que nos precedieron en la escala evolutiva, heredada genéticamente mediante el ADN.

Nada que Rousseau no hubiera señalado. Sin ser japonés.