

■ ¿Podrían los bosques, los jardines y los paisajes verdes urbanos utilizarse para mejorar la salud mental de los ciudadanos? Esta es la pregunta central que impulsará el «proyecto GreenME» durante los próximos cuatro años. Con una financiación de cerca de seis millones de euros del programa de investigación e innovación Horizonte Europa de la Unión Europea, este proyecto liderado por el Institut de Ciència i Tecnologia Ambientals de la Universitat Autònoma de Barcelona (ICTA-UAB) se propone revolucionar la comprensión y la aplicación de las terapias naturales en el tratamiento de trastornos mentales y la promoción del bienestar emocional de la ciudadanía.

El proyecto reúne a 19 socios de renombre procedentes de diferentes países, entre ellos España, Italia, Suecia, Reino Unido, Estados Unidos, Alemania, Polonia y Bélgica. Este equipo multidisciplinario incluye instituciones académicas, or-

Varios países investigan si la naturaleza mejora la salud mental

► El proyecto internacional GreenME durará cuatro años y cuenta con financiación europea

ganizaciones de investigación, autoridades municipales y proveedores de servicios de salud mental. Todos ellos se han reunido con el ob-

jetivo de explorar el potencial de las terapias basadas en la naturaleza para «mejorar la salud mental y promover la equidad en el acceso a la

atención sanitaria». «Es necesario profundizar en la evidencia de que las terapias basadas en el contacto con la naturaleza benefician a la salud mental y al bienestar, y uno de nuestros principios básicos es capacitar a los diferentes agentes interesados en cómo el contacto con la naturaleza beneficia la salud de las personas y que participen en la configuración de soluciones sanitarias sostenibles», indica Helen Cole, investigadora del ICTA-UAB y una de las coordinadoras científicas del proyecto GreenME.

Espacios 'verdes' en la ciudad

Según explican los impulsores de esta iniciativa, el objetivo de este proyecto es capacitar a diversos actores, desde la comunidad científica hasta los responsables de políticas públicas, para integrar eficazmente las terapias naturales en la atención sanitaria. Para ello, GreenME se propone adoptar un enfoque integral para comprender cómo el «green care» puede contribuir a la

El objetivo es integrar eficazmente las terapias basadas en el contacto con la naturaleza en la atención sanitaria

equidad en salud mental. Esto incluye el fomento del contacto con la naturaleza en la vida diaria, a través de la creación de espacios verdes accesibles en entornos urbanos, así como la promoción de actividades como la jardinería y la conservación. El objetivo es no solo mejorar la salud mental de los individuos, sino también construir comunidades más saludables, equitativas y sostenibles en general.

Dirigido por el ICTA-UAB, el proyecto GreenME aspira a desempeñar un papel crucial en la configuración de políticas de salud mental más inclusivas y efectivas en toda Europa. Al aprovechar el poder curativo de la naturaleza, este proyecto tiene el potencial de transformar la manera en que abordamos los desafíos de la salud mental en la sociedad moderna. Con un enfoque en la equidad y la sostenibilidad, GreenME busca no solo mejorar la salud de las personas, sino también promover un futuro más verde y saludable para todos.

Se examinará la estrecha interacción entre la salud mental, el *green care* y la justicia ambiental (incluyendo inequidades socioambientales). Las terapias basadas en la naturaleza van desde la horticultura, los baños de bosque (el japonés *shirin-yoku*), a cualquier actividad que se realice en contacto con la naturaleza y que esté específicamente diseñada como terapia, para promover el cuidado de una enfermedad o la mejora del bienestar personal.

Además, las investigadoras reconocen otros dos tipos de *green care*, como el contacto con la naturaleza en la vida cotidiana (por ejemplo, la existencia de infraestructuras verdes y azules para contemplar y pasear) o la promoción de la salud basada en la naturaleza (la de la interacción activa con el verde, como la jardinería y la conservación).



Árboles en el parque de Cabecera de València.