

El «déficit de naturaleza» en la infancia contra el que lucha el pediatra Ortega

El experto busca extender su mensaje sobre la importancia de la conexión con los espacios verdes mediante un novedoso test

JAVIER PÉREZ PARRA

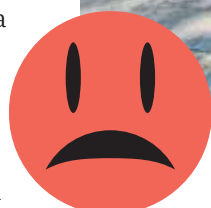


MURCIA. Tres de cada cuatro adolescentes de la Región de Murcia sufren «déficit de naturaleza». Esto significa que no están en contacto cotidiano con espacios verdes (al menos una hora al día), lo que puede afectar negativamente a su salud tanto física como mental. A esta conclusión llegó en 2022 el pediatra Juan Antonio Ortega, coordinador de la Unidad de Salud Medioambiental de La Arrixaca y profesor de la UMU, después de realizar un amplio estudio con más de 3.500 estudiantes de entre 7 y 17 años que habían participado en el programa Aire Limpio, puesto en marcha en los centros escolares a raíz de la pandemia.

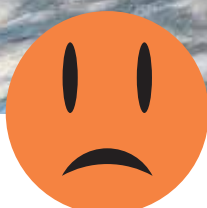
Ortega se ha impuesto como reto reconectar a las nuevas generaciones con la naturaleza, lo que implica al mismo tiempo liberarles del creciente aislamiento y sedentarismo que representan las pantallas del móvil. Una revisión de la evidencia científica realizada hace un tiempo por la Unidad de Salud Medioambiental concluyó que el contacto cotidiano con el medio natural disminuye la mortalidad global, reduce las conductas agresivas y la hiperactividad, y mejora la atención. También disminuye el estrés y mejora el sueño.

El primer paso para afrontar este déficit en la relación con el entorno es tomar conciencia de su existencia. Para ello, el equipo que lidera Ortega ha elaborado un novedoso Índice de Conexión y Experiencia con la Naturaleza (NCEI), que tras su validación acaba de ser publicado en 'People and Nature', la revista de la British Ecological Society. La herramienta va dirigida a niños y adolescentes de 7 a 17 años. Se trata no solo de medir el tiempo que pasan al aire libre, en espacios verdes o azules (el mar), sino también de evaluar «la conexión afectiva y cognitiva con la naturaleza». Es decir, «cómo sienten y perciben los jóvenes su relación con el entorno natural».

Por eso, los niños que hagan el test tendrán que expresar hasta qué punto les gusta escuchar so-



Muy en desacuerdo



Desacuerdo



Ni de acuerdo ni desacuerdo



De acuerdo



Muy de acuerdo

ALGUNAS DE LAS PREGUNTAS DEL TEST

► Me gusta escuchar diferentes sonidos en la naturaleza.

► Me gusta ver flores silvestres en la naturaleza.

► Cuando me siento triste, me gusta salir fuera y disfrutar de la naturaleza.

► Estar en un entorno natural me hace sentir en paz.

► Me gusta la jardinería.

► Recoger conchas y rocas es divertido.

► Me siento triste cuando los animales sufren o son atacados.

► Me gusta ver animales salva-

jes viviendo en la naturaleza.

► Disfruto tocando animales y plantas.

► Cuidar de los animales es importante para mí.

► Las personas son parte de la naturaleza. Somos naturaleza.

► No podemos vivir sin plantas ni animales.

► Estar al aire libre me hace feliz.

► Sé que lo que yo hago influye en la naturaleza.

► Recoger basura del suelo puede ayudar al medio ambiente.

nidos en la naturaleza, si les anima salir al campo cuando se sienten tristes o si disfrutan con los animales. «Una de las principales novedades del NCEI es que no se limita a medir, sino que devuelve recomendaciones personalizadas a los propios jóvenes y a sus familias, orientadas a mejorar su nivel de conexión con la naturaleza y, con ello, su bienestar, salud y aprendizaje», explica Juan Antonio Ortega. De este modo, «el índice empodera a niños y adolescentes, convirtiéndolos en protagonistas activos del cambio».

dolos en protagonistas activos del cambio».

El test pone el acento en aspectos como las actividades escolares al aire libre, más allá de la práctica deportiva. El sistema educativo, advierte Ortega, debe ser un agente activo en esta búsqueda de la reconexión con el entorno. También los municipios. La estrategia del profesor de la UMU pasa por implicar a los ayuntamientos. De momento, la iniciativa ya se ha puesto en marcha en la localidad madrileña de

Pinto, con el proyecto 'Pinto en verde', y también se está trabajando en esta dirección en Santander y en municipios de Cataluña y Asturias.

El papel de los municipios

«El siguiente paso es avanzar hacia acuerdos a nivel nacional, especialmente con la Federación Española de Municipios y Provincias (Femp), para facilitar que ayuntamientos de todo el país puedan incorporar esta herramienta en políticas locales de salud, educación y urbanismo. Y también con federaciones escolares y colectivos ciudadanos que se unan a la misión», detalla el coordinador de la Unidad de Salud Medioambiental de La Arrixaca. La idea es que, una vez evaluado en cada municipio el grado de déficit de naturaleza en la infancia, se pongan en marcha «políticas públicas que promuevan las actividades al aire libre». En este sentido, ayuntamientos y centros educativos deben trabajar de la mano, apunta Ortega. El objetivo es llegar al menos a 100.000 escolares de toda España.

El despliegue del NCEI cuenta con «la colaboración de colectivos de pediatría y profesionales sanitarios, ONG naturalistas y organizaciones comunitarias que están utilizando el índice como recurso educativo en las consultas, facilitando su difusión entre

familias y centros escolares».

Ortega preside en estos momentos la Sociedad de Pediatría del Sureste, y coordina además el Comité de Salud Medioambiental de la Asociación Española de Pediatría (AEP). La idea es colaborar desde este grupo con el de Salud Digital, también en la AEP.

«Los resultados que obtuvimos en el estudio realizado en la Región de Murcia muestran que los niños de 7 años son los que más grado de conexión muestran con la naturaleza. A partir de ahí se produce un descenso lineal», avisa Ortega. «Los jóvenes, a partir de los 12 o 13 años, se encierran en sus habitaciones, tienen muchas actividades de interior y pocas de exterior. Eso se va acentuando a lo largo del tiempo». Los móviles y las redes sociales juegan ahí un papel muy importante.

Pero la investigación liderada en Murcia apunta también a «una brecha preocupante en la experiencia con la naturaleza durante la infancia y la adolescencia» relacionada con las desigualdades sociales. En los entornos urbanos menos favorecidos, la desconexión con el entorno natural es mayor. De nuevo, esto representa una llamada de atención a los ayuntamientos, responsables de un diseño de ciudad con más zonas verdes y mejor distribuidas.

Juan Antonio Ortega, en una de las actividades realizadas en el Valle (Murcia) por la Unidad de Salud Medioambiental. **J. L. ROS CAVAL / AGM**