METROPOLITANO.GAL

Un estudio de la UVigo evalúa cómo la naturaleza ayuda a personas con problemas cardíacos

¿Puede la actividad física en entornos forestales ayudar a regular el sistema nerviosos utónomo y tener efectos en estados de estrés y relajación? Esa es la pregunta que el grupo de investigación en Fisioterapia Clínica (FS1) busca responder y para ello más de 30 personas con afecciones cardíacas y del árbol arteriovenoso participaron en la carballeira das Ermidas, en el municipio de A Lama, en una caminata especial.

La coordinadora del grupo FS1, **Eva María Lantarón,** y la también investigadora de este grupo integrado en el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, la fisioterapeuta **Ana Gil** (integrante también del grupo AF-4 de la Escola de Enxeñaría Forestal), son las responsables del proyecto EVA, que promueven con la colaboración del Concello da Lama y de la asociación Pontecorazón. "**Lo que queremos ver es cómo la exposición a la naturaleza a través de la actividad física provoca cambios en variables fisiológicas**", señala Gil Iglesias.

Con ese propósito, realizan una **monitorización de la "variabilidad de la frecuencia cardíaca" en las más de 30 personas** que participaron en esta jornada en un recorrido por la carballeira das Ermidas, a la que acudieron tanto vecinos y vecinas de este municipio como personas procedentes de diferentes municipios de la provincia, gracias a la colaboración de Pontecorazón,

Báez y Eva Paula Tomé. Las y los diferentes participant

también en otros recorridos a lo largo de este mes de junio, que se llevarán a cabo en **entornos naturales "con características claramente diferenciadas".**

El objetivo del estudio, explica Gil, es **“observar qué cambios hay en esa variabilidad”** y que corresponderían a su vez con una “mayor activación del sistema nervioso simpático o del sistema nervioso parasimpático”, vinculados, respectivamente, con la activación y agitación y con la relajación y el sosiego.

Continuidad a un proyecto previo

Aunque se trata, como recuerda Gil, “de un estudio independiente”, este estudio continúa la línea de investigación que el grupo FS1 iniciaba el pasado año, en otro proyecto. En este caso, las investigadoras de la Facultade de Fisioterapia buscaron evaluar la influencia de las características de los entornos forestales en la regulación del sistema nervioso autónomo. Este primer estudio, en el que emplearon una escala de la calidad ambiental desarrollada por el grupo AF-4, se llevó a cabo con población adulta, **alcanzando resultados “positivos”, que se encuentran pendientes de publicación.**

Integrada a su vez en la tesis que Gil desarrolla en el programa de doctorado del Campus Crea, en esta nueva investigación, el grupo FS1 centra su análisis “en poblaciones clínicas”, como serían **personas afectadas por cardiopatías, arritmias o hipertensión arterial**. De este modo, el propósito de esta investigación es constatar los beneficios para estos colectivos de “estrategias accesibles para todo tipo de población”, como sería la realización de actividad física ligera en entornos naturales.

Entornos naturales con diferentes características

Las mediciones para este estudio se llevan a cabo tanto en esta jornada como en otros recorridos que se realizarán en este municipio a lo largo de este mes de junio, en entornos naturales con "diferentes características visuales". Como explica Gil, la idea es realizar recorridos por bosques con diferentes características, relativas tanto a **“la luminosidad y a que hay mayor o menor visibilidad”, como a la densidad de los árboles o las propias características del terreno,** aunque en ambos casos se trata de un recorrido con un bajo grado de dificultad y desnivel.