Ejercicio verde: conéctate con la naturaleza

Tiempo estimado de lectura: 6 min 45 seg
Autor: **Xanela Aberta á Familia**

¿Has oído hablar del ejercicio verde?

Es un término que se acuñó hace unos años para definir la **combinación de la práctica de actividad física y la exposición a la naturaleza en dos entornos naturales**: en espacios verdes (parques, bosques, montañas) o en espacios azules (lagos, mares, playas). Desde una caminata tranquila o hacer yoga en la playa, hasta un entrenamiento intenso al aire libre, pueden considerarse ejercicio verde.

En cuanto a la experiencia sobre los resultados del ejercicio verde se ha demostrado en los niños pequeños nacidos en entornos urbanos y en adultos mayores, donde la falta de vitaminas, los problemas de movilidad y sobrepeso, comienzan a describirse como una nueva epidemia producto del "**trastorno por déficit de naturaleza**" y **falta de "Vitamina N"**. Ambos conceptos reflejan el distanciamiento y la necesidad del contacto con el medio ambiente y del efecto que tienen en la salud física y mental.

Y tú, ¿cuántas dosis diarias tomas de suplemento de "Vitamina N"?

La "Vitamina N" es la vitamina de la Naturaleza, un "**nutriente**" que no se obtiene a través de los alimentos pero que es absolutamente **esencial** para vivir e interactuar con el medio natural de forma sostenible en el tiempo, porque está **llena de energía**, **estabiliza** y **permite liberar tensiones**, **alivia el estrés** y **despeja tu mente**.

Proviene del contacto con la naturaleza y busca fomentar comportamientos y estilos de vida más saludables, disminuyendo el riesgo de enfermedades causadas por el estrés de la ciudad, la mala calidad del aire, el exceso de ruido....

¿Y por qué en un entorno natural? ¿El ejercicio verde aporta más beneficios de los que se consiguen con la práctica de actividad física y de ejercicio físico en interiores?

La respuesta es sí. Aparte de la gran cantidad de beneficios físicos, psicológicos, cognitivos, sociales, preventivos, en el sueño y en calidad y esperanza de vida que se obtienen con la práctica de ejercicio físico en general, estar en contacto con la naturaleza tiene **beneficios adicionales para la salud mental y emocional**, porque reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta la sensación de bienestar general.

Pero nadie hasta ahora había cuantificado aún el tiempo que una persona precisa en un área verde para que esos beneficios fueran visibles. Por primera vez se ha determinado la "**dosis mínima de naturaleza**" que se necesita para obtener efectos positivos sobre la salud mental: **entre cinco y quince minutos al día.**

¿Cómo puedes empezar a hacer ejercicio verde?

La clave es encontrar una actividad con la que disfrutes y que te permita conectar con la naturaleza. Eso sí, sería ideal que combinaras actividades físicas de diferentes intensidades. "Caminar está muy bien para no estar mal, pero no es suficiente para estar bien".

1. Elige una actividad que te guste y que se adapte a tus intereses y a tu nivel de condición física, y vete aumentado gradualmente la duración y la intensidad del ejercicio.

2. Busca un lugar cercano a tu hogar donde puedas practicar actividad física al aire libre y asegúrate de llevar ropa cómoda y agua.

3. Encuentra un compañero de ejercicio: puede ser más divertido y motivador y en cierto modo, adquieres más compromiso.

4. Disfruta de la experiencia, del momento y de la belleza que te rodea.

Además, puedes echarle un vistazo al siguiente enlace para descubrir los beneficios que aporta realizar senderismo:

SENDEIRISMO, UNHA ACTIVIDADE SAUDABLE (youtube.com)