Exercicio verde: conéctate coa natureza

Tempo estimado de lectura: 6 min 45 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Oíches falar do exercicio verde?

É un termo que se acuñou hai uns anos para definir a **combinación da práctica de actividade física e a exposición á natureza en dous contornas naturais**: en espazos verdes (parques, bosques, montañas) ou en espazos azuis (lagos, mares, praias). Desde unha andaina tranquila ou facer ioga na praia, ata un adestramento intenso ao aire libre, pódense considerar exercicio verde.

En canto a experiencia sobre os resultados do exercicio verde demostrouse nos nenos pequenos nacidos en contornas urbanas e en adultos maiores, onde a falta de vitaminas, os problemas de mobilidade e sobrepeso, comezan a describirse como unha nova epidemia produto do "**trastorno por déficit de natureza**" e **falta de "Vitamina N"**. Ámbolos dous conceptos reflicten o distanciamento e a necesidade de contacto co ambiente e do efecto que teñen na saúde física e mental.

E ti, cantas doses diarias tomas de suplemento de "Vitamina N"?

A "Vitamina N" é a vitamina da Natureza, un "**nutriente**" que non se obtén a través dos alimentos pero que é absolutamente **esencial** para vivir e interactuar co medio natural de forma sostible no tempo, porque está chea **de enerxía**, **estabiliza** e **permite liberar tensións**, **alivia o estrés e despexa tu mente**.

Provén do contacto coa natureza e busca fomentar comportamentos e estilos de vida máis

saudables, diminuíndo o risco de enfermidades causadas polo estrés da cidade, a mala calidade do aire, o exceso de ruído....

E por que nunha contorna natural? O exercicio verde achega máis beneficios dos que se conseguen coa práctica de actividade física e de exercicio físico en interiores?

A resposta é si. A parte da gran cantidade de beneficios físicos, psicolóxicos, cognitivos, sociais, preventivos, no sono e na calidade e esperanza de vida que se obteñen coa práctica de exercicio físico en xeral, estar en contacto coa natureza **ten beneficios adicionais para a saúde mental e emocional**, porque reduce o estrés, mellora o estado de ánimo e aumenta a sensación de benestar xeral.

Pero ninguén ata agora había cuantificado aínda o tempo que unha persoa precisa nun área verde para que eses beneficios fosen visibles. Por primeira vez determinouse a "**dose mínima de natureza**" que se necesita para obter efectos positivos sobre a saúde mental: entre **cinco e quince minutos ao día.**

Como podes empezar a facer exercicio verde?

A clave é atopar unha actividade coa que goces e que te permita conectar coa natureza. Iso si, sería ideal que combinases actividades físicas de diferentes intensidades. "Camiñar está moi ben para non estar mal, pero non é suficiente para estar ben".

1. Elixe unha actividade que do teu agrado e que se adapte aos teus intereses e a túa condición física, e vai aumentado gradualmente a duración e a intensidade do exercicio.

2. Busca un lugar próximo ao teu fogar onde poidas practicar actividade física ao aire libre e asegúrate de levar roupa cómoda e auga

3. Atopa un compañeiro de exercicio: pode ser máis divertido e motivador e en certo modo, adquires máis compromiso

4. Goza da experiencia, do momento e da beleza que te rodea.

Ademais, podes botarlle unha ollada á seguinte ligazón para descubrir os beneficios que achega realizar sendeirismo:

SENDEIRISMO, UNHA ACTIVIDADE SAUDABLE (youtube.com)

