Passejar pels boscos madurs redueix el dolor i l?insomni.

Salut | 23-10-2014 | 13:58

Els resultats preliminars d?un assaig clínic realitzat per professionals de l?Institut d?Assistència Sanitària i l?Hospital Dr. Josep Trueta, amb la col?laboració de la Universitat de Girona i l?Associació de la Fatiga Crònica i la Fibromiàlgia de la Garrotxa, ha demostrat que les persones que pateixen fibromiàlgia i que realitzen un exercici moderat a boscos terapèutics poden tenir una millora significativa en la seva simptomatologia clínica, que no pas realitzant el mateix tipus d?exercici en d?altres boscos. L?estudi, dut a terme amb 30 dones en els boscos de la Garrotxa (el bosc jove de Llongaines i el bosc madur de Can Serra), ha evidenciat diferències significatives respecte a la situació de partida d?aquestes persones en relació als dies de dolor intens, els dies en què es van sentir millor i els dies que van patir insomni.

L?estudi, finançat per la Diputació de Girona, es va fer sobre dos grups de 15 persones que pateixen fibromiàlgia reumàtica assignades a l?atzar. Cada grup va realitzar sis sortides, d?una hora i 1?25 quilòmetres, acompanyats per professionals de la infermeria. Un grup es va situar al bosc jove de Llongaines, amb un arbori de 5 a 35 anys. En aquest bosc, l'espècie dominant és la roureda de roure de fulla gran, encara que existeix un petit sector amb faigs. Mostra grans espais oberts i zones ocupades per espècies com l'esbarzer, l'arç blanc o la ginesta. La vegetació és homogènia, compacta, tancada i menys penetrable. L?altre grup, l?experimental, va desenvolupar l?exercici sobre el bosc madur de ?Can Serra?, amb un arbori irregular de més de 100 anys. Aquí, l'espècie dominant és el roure de fulla gran, amb estructura de bosc que inclou un gran nombre d'arbres centenaris amb bona conformació i densitat de les copes. Presenta un sotabosc escàs i molt penetrable, amb una capacitat suficient com per acollir un recorregut amb propietats terapèutiques.

Els resultats, segons informa l?autor principal de la investigació, el neuròleg Secundí Lóepz-Pousa, són molt similars als observats per Arcos-Carmona i cols., un programa combinat d'exercicis aeròbics i tècniques de relaxació progressiva en què el benefici d'aquesta teràpia va contribuir a millorar el descans nocturn, el dolor i la qualitat de vida de les persones afectades. ?Tot i que el benefici observat a l?assaig clínic podria atribuir-se a l'exercici físic realitzat amb les passejades per ambdós boscos, s?ha observat una disminució global de la intensitat dels símptomes, amb diferències significatives pel que fa a l?ansietat i el dolor? explica el doctor López-Pousa, coordinador de Neurologia de l?Institut Català de la Salut a Girona i l?Institut

d?Assistència Sanitària. Les participants del grup del bosc madur van valorar millor el relaxament percebut durant les caminades que les del grup del bosc jove. Nou de cada deu participants van afirmar que tornarien a realitzar aquesta teràpia i el 37,5% va valorar positivament (entre 5 i 10) tots els ítems de valoració final.

La fibromiàlgia (FM) és una síndrome reumàtica d'etiologia desconeguda, caracteritzada per dolor musculoesquelètic crònic i difús, fatiga, trastorns de la son, rigidesa matutina i trastorns psicològics (destaquen l'ansietat i la depressió). Afecta entre el 2% i el 8% de la població, principalment a dones. Cursa amb hipersensibilitat al dolor verificable en punts anatòmics específics. Els pacients amb fibromiàlgia mostren llindars de dolor més baix tant a estímuls mecànics com tèrmics.

Fins al moment actual no s'ha desenvolupat un fàrmac capaç de controlar les múltiples molèsties que pateixen. Al marge del tractament farmacològic s'han proposat altres mesures, entre elles, l'exercici físic, amb el qual s'ha observat que les persones amb fibromiàlgia reumàtica milloraven el benestar i la funció física.

En algunes investigacions recents s'ha assenyalat que disciplines que incloïen l?exercici físic moderat reduïen la intensitat del dolor, el cansament matutí, els símptomes depressius i l?impacte de la malaltia. S'atribueix a l'exercici físic la capacitat de disminuir la simptomatologia dels pacients amb fibromiàlgia millorant sobretot aspectes psicològics i fisiològics, com ara la depressió, l'ansietat, les molèsties corporals, el dolor i la qualitat de vida.