

VERDE VIENTO

La “Nature writing” crece.

TEXTO ANTONIO ITURBE FOTOS ASÍS G. AYERBE

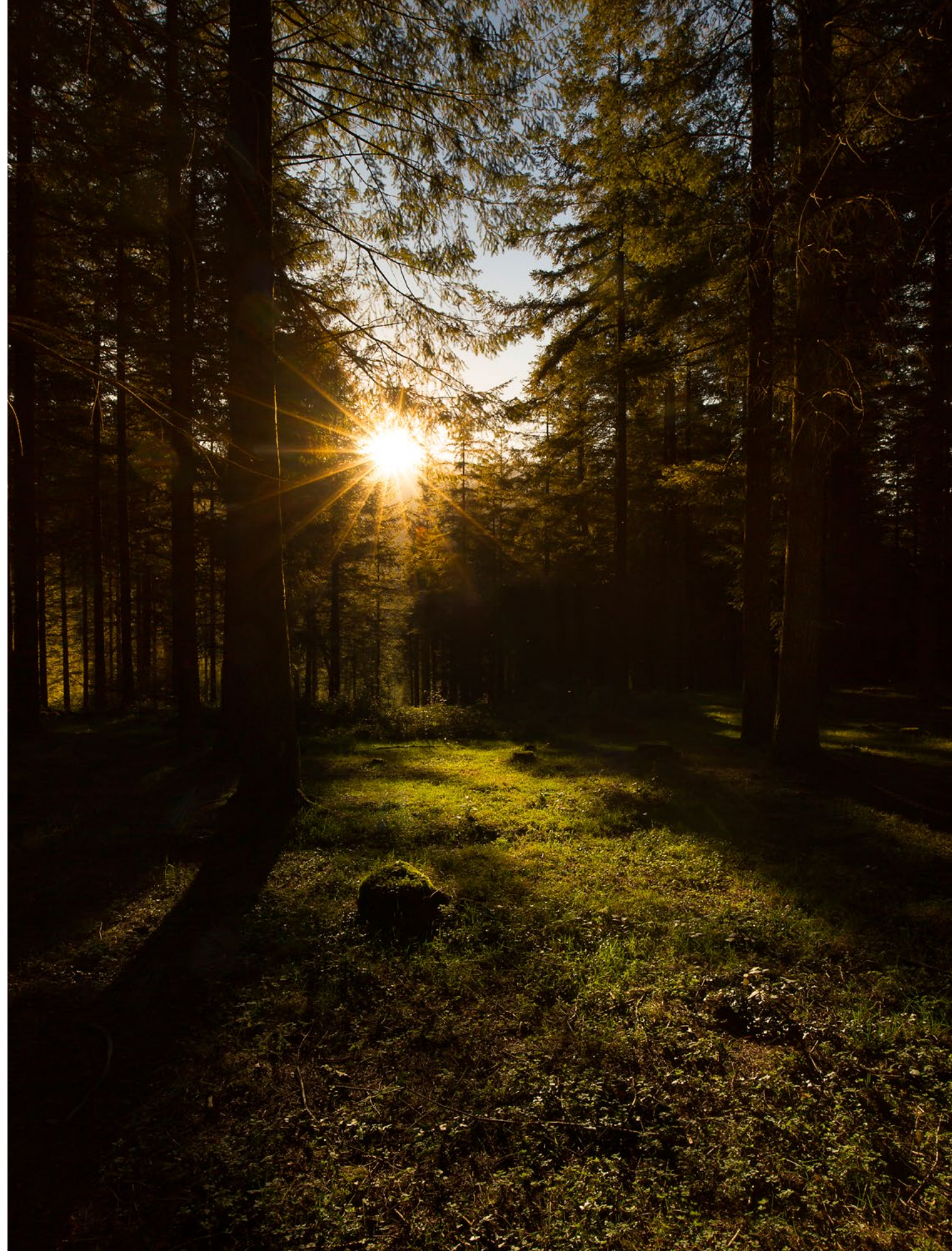
Frente a esa no-idea del crecimiento permanente de la economía canibal, arrasando con lo que haga falta, como meta de la humanidad, se ha levantado la resistencia medioambiental. Hay una marea verde en marcha, también en el mundo de los libros. Editoriales como Errata Naturae o Capitán Swing están apoyando colecciones centradas en autores que hablan de esas conexiones fundacionales del ser humano con la naturaleza. La *Nature Writing* se ha convertido en un género en crecimiento e incluso el festival literario Gutun Zuria de Bilbao, que acaba de celebrarse, este año se ha centrado en el tema: “Regreso a la naturaleza ¿Utopía literaria?”. Estos días llegan a las librerías autoras como la maravillosa Sue Hubbell, que se fue a vivir a los bosques, o la combativa Terry Tempest Williams, que nunca se separó de ellos, ambas con novedades literarias publicadas por Errata Naturae. De Hubbell publican *Desde la colina* y de T.T. Williams, un libro duro pero necesario: *Refugio*, donde entrelaza los problemas de supervivencia de las aves del Gran Lago Salado a la cantidad de personas de su familia afectadas de cáncer a causa de los ensayos nucleares en Nevada. E interesantísima es la publicación de uno de los ancestros de la

literatura medioambientalista, el japonés del siglo XII Kamo No Chomei, que se retiró del mundanal ruido a una cabaña de 3 metros de lado para vivir una vida de lujo en plena naturaleza, de donde salieron unos *Pensamientos desde mi cabaña*.

Roca Editorial también se ha vestido de verde para publicar el libro del Dr. Qing Li *El poder del bosque*, donde este profesor de la Escuela de Medicina de Tokio muestra sus investigaciones para demostrar que los árboles no solo son fuente de inspiración, sino que tienen una incidencia directa sobre la salud humana de manera individual y medible. Si no se quiere proteger los bosques por su papel crucial en el ciclo natural, por el valor de la madera, por el regalo de oxígeno que hacen al planeta, por la regulación de las lluvias o por el cobijo que dan a especies animales que de otra forma se extinguirían o simplemente porque son inspiradores... aquí tienen una razón difícilmente desdeñable hasta por los capitalistas más recalcitrantes: los bosques mejoran la salud de las personas de manera demostrable... y, si eso tampoco los ablanda, decirles que en este libro se muestra con estudios y cálculos precisos que los árboles, solo con existir, generan beneficios de millones de dólares.



Desde esta colina
Sue Hubbell
Errata Naturae
256 págs. 18 €.



El bosque tiene poder

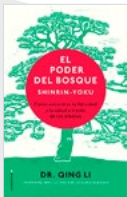
La visita a España del Dr. Qing Li nos ha permitido conversar en japonés –traductor mediante– con uno de los mayores expertos mundiales en la relación entre medicina y bosques. Qing Li viste una camisa de cuadros desenfadada y sonríe. Es chino, pero lleva décadas en Japón, perfectamente adaptado a ese país mucho más boscoso de lo que solemos pensar aquí. La imagen de los japoneses enlatados en el metro de Tokio o incrustados en los hoteles–nicho nos pueden hacer pensar que es un país aglomerado. Es cierto que Tokio es la ciudad más densa del mundo, con 6.158 personas por kilómetro cuadrado (Nueva York tiene 1.800). Pero la capital es una ínfima parte de un país bastante más grande que Italia, cuyas dos terceras partes están cubiertas de bosques. Los japoneses han tenido siempre una relación amistosa con sus bosques. Nos explica Qing Li que “en el siglo XVII, los samuráis eran la clase gobernante y protegían los árboles del valle de Kiso hasta el punto de que existía una norma: un árbol, una cabeza. Si talabas un árbol sin autorización, te cortaban la cabeza”.

Qing Li habla del *shinrin-yoku*, que podemos traducir como “baño de bosque”. “Es mucho más que un paseo. Se trata de sumergirse en el ambiente del bosque y establecer un puente con la naturaleza. Es cuando logramos reconectarnos con el mundo natural que logramos recargar el cuerpo y reparar algunos desperfectos del sistema nervioso e inmunitario”. El ser humano surgió en el bosque, en la naturaleza, pero se ha ido reclusando. Una de las estadísticas que maneja es la de la Agencia de Protección Medioambiental de Estados Unidos: el norteamericano medio se pasa el 93 por ciento de su tiempo a cubierto. En Europa estamos no muy lejos: un noventa por ciento.

Esa pérdida de conexión con la vida al aire libre se traduce en desequilibrios en el sistema inmune.

Li ha realizado varios estudios llevándose a ejecutivos a una zona boscosa. Antes de someterlos a esa sencilla terapia de caminar de manera despa-

ciosa por el bosque, analizó algunos de sus parámetros fisiológicos. Uno en el que se fijó de manera especial fue el de la cantidad de células NK, un tipo de glóbulos blancos capaces de eliminar células indeseables del organismo (como las infestadas por virus o las cancerígenas) gracias a proteínas como la perforina, la granulisina o las granzimas. Explica en el libro que, en el primer estudio que hizo en la zona boscosa de Iiyama, comprobó que la actividad de las células NK de sus estresados ejecutivos tenían un aumento de aproximadamente el cincuenta por ciento, con aumentos de las proteínas defensivas de entre el veintiocho por ciento y el 48 por ciento tras dos días de baños de bosque. A continuación, empezó a hacer estudios para ver la relación entre la distribución de los bosques en Japón y las muertes causadas por diferentes tipos de cáncer: “Observé que las personas que viven en zonas con menos árboles no solo presentan niveles de estrés mayores, sino también índices de mortalidad más altos”. Al preguntarle si esos efectos en el sistema inmune son resultado del efecto relajante del paseo, el doctor Li sonríe: “Desde luego que esa armonía es importantísima. Pero hay algo más: el aire del bosque está lleno de fitoncidas”. Explica que los fitoncidas son los aceites naturales de las plantas, que forman parte del sistema inmune de los propios árboles para protegerse de las bacterias, insectos u hongos. Y habla de sus experimentos incubando células NK humanas con fitoncidas y cómo las proteínas anticancerígenas aumentaban. El Dr. Li insiste en su tarea científica: “Yo soy un científico, no un poeta. La diferencia es que un poeta puede funcionar con intuiciones, que probablemente sean correctas. Pero un científico, además, necesita probar esas intuiciones”. Sin embargo, señala la importancia del bosque como puerta para hallar la armonía con esa naturaleza a la que pertenecemos y sonríe al contar el significado de la palabra *yugen*: “Nos comunica un profundo sentido de la belleza y del misterio del universo. Es una palabra antigua que viene de China y luego la adopta el idioma japonés. Esta palabra define ese momento que no se puede definir: el instante en que se abre paso un rayo de sol entre los árboles y se ilumina todo de repente y tú te sientes muy pequeño comparado con ese universo poderoso. Es



El poder del bosque
Dr. Qing Li
Roca
224 págs. 18,90 €.

una manera de mostrar tu respeto y tu admiración por la naturaleza”.

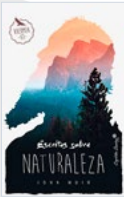
Uno de los asuntos más singulares del libro es la atención que dedica a los árboles de ciudad, en los que apenas solemos fijarnos. Él señala que son incluso más importantes que los de un bosque, porque su trabajo para la salud humana es extraordinario. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), de todos los contaminantes del aire, las partículas en suspensión son las que más pueden llegar a afectar a nuestra salud, provocando mayor incidencia de asma, enfermedades neumológicas, infartos, cánceres y embolias. En 2012, la polución atmosférica causó 3 millones de muertes prematuras. En 2050, cuando la mayoría de la población vivirá en ciudades y mega-ciudades, la polución por materias en suspensión acabará con 6,2 millones de vidas al año. Qing Li explica que “un solo árbol puede absorber 4,5 kilos de polución al año. El servicio forestal de Estados Unidos ha calculado que los árboles de sus ciudades eliminan una cantidad de polución equivalente a 3.800 millones de dólares al año. Las cifras de Washington DC demuestran que la cantidad de polución que eliminan los árboles en la ciudad equivale a quitar 274.000 coches de las calles. Eso supone ahorrar 51 millones de dólares en asistencia sanitaria”. Se mire por donde se mire, los bosques son un patrimonio valiosísimo y cuidar de ellos –usando los términos que tango gustan a los listos de las escuelas de negocios– es una inversión que multiplica los beneficios a corto, medio y largo plazo.

Muir, el verde

La defensa del medioambiente está en auge, seguramente empujada por la necesidad de hacer frente a quienes, con el tío Trump a la cabeza y su burdo negacionismo del cambio climático, consideran que la naturaleza es una despesa que hay que arrasar. Pero la conciencia medioambiental no es nueva. En el siglo XIX, con el nacimiento del maquinismo y la industrialización, se empezaron a levantar voces que advertían de la necesidad de cuidar la casa común de todos para las si-

guientes generaciones. Capitán Swing publica una importante recopilación de los textos de uno de los pioneros del conservacionismo, John Muir.

Nació en Escocia, pero fue en Estados Unidos donde desplegó su intensa actividad como naturalista y activista ecológico. Luchó por salvar las secuoyas de California, devastadas en aserraderos. En su ensayo *Salvad la secuoya roja* escribe: “Hace 47 años una secuoya gigante de Calaveras Grove fue talada laboriosamente para utilizar el tocón como pista de baile. A otro ejemplar, uno de los más finos que había en esta arboleda, de más de 300 pies de alto, se le arrancó la corteza hasta una altura de 166 pies para llevarla a Londres y así demostrar a los ingleses la magnífica calidad y tamaño de esta especie. Semejante modo de proceder está tan desprovisto de sentido como si decidiéramos desollar a nuestros grandes hombres para probar su grandeza. Este magnífico árbol está muerto ya, por supuesto y se muestra como una ruina desfigurada y fantasmagórica que aún sigue en pie alzando sus ramas majestuosas como si dijera: perdónales, pues no saben lo que hacen”. Muir fue muy crítico con las leyes de protección de la naturaleza en Estados Unidos y consiguió llegar hasta el Congreso para defender la necesidad de leyes de conservación que dieron lugar a que se trazara la primera legislación sobre parques nacionales, empezando por uno de los lugares predilectos de Muir: el gran parque de Yosemite. Todavía hoy continúa en funcionamiento del Sierra Club, una de las más influyentes asociaciones conservacionistas del país. Senderos y glaciares llevan su nombre para recordar a este naturalista que caminaba de manera incansable por los bosques. En esta compilación podemos leer *La historia de mi infancia y juventud*, donde relata en primera persona cómo arranca de su casa con unos pocos dólares en el bolsillo, sin rumbo y con un hatillo donde cuelga un termómetro con unos relojes acoplados que enseguida causan asombro. Muir es, desde muy joven, alguien que no quiere que su vida sea vulgar, que pese a sus pocos estudios tiene un ingenio asombroso y una sed de aprendizaje que nunca sacia. Un personaje que tiene esa mezcla de lo simple y lo profundo de quienes han conseguido volver a la naturaleza. ●



Escritos sobre naturaleza
John Muir
Capitán Swing
416 págs. 22€.

