

Veinte minutos fuera de la oficina equivalen a una taza de café

Anna Solana | 16/06/2010 | Actualizada a las 00:03h | [Gente y TV](#)

Tomar el aire cuando uno está cansado, dormido o agobiado por el trabajo en la oficina, sale más a cuenta que tomar café. Al menos, así lo cree el psicólogo de la Universidad de Rochester (Nueva York, Estados Unidos) Richard Ryan, que acaba de publicar un estudio en el [Journal of Environmental Psychology](#) en el que afirma que el contacto con la naturaleza es tan potente como la cafeína. Al parecer, "20 minutos de aire fresco" bastan para recuperar la vitalidad perdida por falta de horas de sueño o discusiones en el despacho. "Y una persona con vitalidad no sólo tiene más energía sino que se hace más resistente a las enfermedades", argumenta Ryan.

Para llegar a tan natural conclusión, el psicólogo y su equipo realizaron cinco experimentos con 537 estudiantes en diferentes situaciones dentro de un edificio y al aire libre, y luego midieron su nivel energético y su estado de ánimo.

Los resultados mostraron en todos los casos que los voluntarios se sentían más vitales cuando salían 20 minutos a tomar el fresco. De hecho, según subraya el estudio, su energía aumentaba sólo con "imaginarse fuera del despacho".

De partir de ahí, Ryan concluye en la publicación Science Daily que "la naturaleza es el carburante del alma". E insiste: "Uno de los caminos hacia el bienestar y la salud puede ser pasar más tiempo en contacto con la naturaleza". Para la tranquilidad de los que trabajan rodeados de edificios, el investigador precisa para tal contacto (visual, se entiende) valen los árboles que asoman por las ventanas de los despachos en las ciudades.

De hecho, en este mismo sentido, el psicólogo subraya la importancia de tener parques y zonas verdes cerca del trabajo así como la necesidad de incorporar elementos verdes -i.e. plantas-, dentro de los edificios.

<http://www.lavanguardia.es>