

Forskning bekräftar: naturen hjälper

Modern vetenskap bekräftar det som poeter, filosofer och allsköns naturmänniskor påstått ända sedan Babylon och det antika Grekland: att det finns ett positivt samband mellan natur och hälsa. Det går att mäta att man under rätt förutsättningar blir mer tillfreds, friskare och lugnare av naturen. På sistone har även hjälpmedel som fMRI, funktionell magnetröntgen, gett forskarna en möjlighet att titta in i huvudet och se vilka delar av hjärnan som är inblandade.

För den som vill veta mer om de olika studierna och tränga djupare in i forskningen finns en referenslista i slutet av boken.

NÄRHET TILL GRÖNSKA

En rad studier visar att man mår bra av att ha nära till natur i någon form. Tillgång till grönområden, trädgård och annan närmatur spelar roll både för hur stressade människor känner sig och hur friska de är till kropp och själ.

- Den som har nära till ett grönområde vistas i genomsnitt oftare i naturen och är stressad mindre ofta än den som inte har grönområden i närheten, visar studier från både Sverige, Holland och Danmark. I en färsk experimentell studie från Skottland kunde man visa att nivåerna av stresshormonet kortisol var lägre hos dem som bodde nära grönområden.

- Den som har trädgård är stressad mindre ofta än den som inte har trädgård, visar svensk forskning. Det gäller både trädgårdar kring bostäder och i anslutning till arbetsplatser.

- Tillgången till natur i vardagen tycks ge en stadigare personlighet – har man fler naturupplevelser är man bättre rustad mot personliga kriser, enligt svensk forskning. En studie av drygt 300 barn i staten New York i USA pekar åt samma håll: de som har en grönare miljö kring sina hem är mindre känsliga för stressande påfrestningar i livet.

- Risken för mental ohälsa är mindre om man har tillgång till natur som är lugn och ger en känsla av att komma in i en annan värld än där man lever till vardags. Det visar en svensk studie gjord i Skåne.

- De som har grönområden inom en kilometer från hemmet är mindre drabbade av sjukdomar, enligt en holländsk studie som omfattade 345 000 personer. Även i Japan, Kina och USA har forskare funnit samband mellan närhet till grönska och lägre risk för sjukdomar som cancer och stroke.

- Tillgång till natur kan kompensera för en del av de hälsomässiga nackdelar det innebär att vara låg-

inkomsttagare. Det visar en studie av hela den brittiska befolkningen under pensionsåldern – drygt 40 miljoner personer. Tillgång till grönska minskar risken att dö i hjärt- och kärlsjukdomar, och nyttan är större ju lägre inkomst man har.

- Att bo där det helt saknas grönska är en riskfaktor. När forskare undersökte ett mycket fattigt bostadsområde i Chicago, där innergårdarna till vissa hyreshuskomplex är relativt rika på träd och grönt gräs medan andra är helt asfalt- och betonggrå, visade det sig att invånarna var mer aggressiva och att det begicks fler brott av alla slag i de påvraste miljöerna. Där hade också invånarna sämre koncentrationsförmåga och såg mörkare på sina möjligheter att klara svåra utmaningar i livet. Bostäderna delas slumpmässigt ut till hyresgäster utifrån deras plats i bostadskön, så skillnaderna tycks inte kunna förklaras av andra skäl än skillnaden i grönska.

ATT VISTAS I NATUREN

Många forskare i bland annat Sverige, USA och Japan har låtit försökspersoner vistas i natur och undersökt hur de påverkas. Ofta har man jämfört med försökspersoner som fått göra samma sak i stadsmiljö och funnit tydliga skillnader till naturens fördel.

- En promenad i natur är mer avstressande än en promenad i stadsbebyggelse. Det har Uppsala-forskaren Terry Hartig och hans medarbetare visat i flera studier.

- En vistelse i skogen är avstressande och stärker immunförsvaret. Det visar den japanska forskningen om *shinrin-yoku* (skogsbad), ett begrepp som myntades i början av 1980-talet av landets skogsministerium. I en av skogsbads-studierna fick manliga anställda på ett företag i Tokyo vistas tre dagar i skogsmiljö och göra långa promenader. Nivåerna av ämnen som är verksamma i kroppens försvar mot infektioner och cancer ökade kraftigt hos dessa försökspersoner, det gjorde

de däremot inte hos den kontrollgrupp som fick göra motsvarande semestervistelse i en stad. De avstressande effekterna av skogsbad har kunnat avläsas i bland annat blodtryck och puls samt halten av stresshormoner. Det finns idag 48 officiella skogsbadplatser i Japan och *shinrin-yoku* börjar bli ett begrepp även i resten av världen.

- En forskargrupp i USA har klarlagt att en promenad i skogen förbättrar tankeskärpan (mätt med ett minnestest) både hos friska försökspersoner och hos personer som lider av depression. Koreanska forskare har nyligen testat försökspersoner efter skogs- respektive stadspromenader och kommit fram till liknande resultat.

- Människor med utmattningssyndrom känner sig mer avspända, gladare, mer harmoniska, lugnare och mer klartänkta efter en tvåtimmars skogsvistelse. Det visar preliminära resultat från ett pågående svenskt forskningsprojekt. Deltagarna föredrog en skog vid en sjö och ljusa, öppna tallskogar. Granskog var inte lika populärt. En studie från Skåne några år tidigare visade att vistelser i lövskogar fungerade stressdämpande.

- En halvtimmars trädgårdsarbete minskade stress mer än en halvtimmars läsning inomhus i en holländsk studie. Skillnaden kunde bland annat mätas i lägre halter av stresshormonet kortisol.

- Trädgårdsterapi, terapeutiska vildmarksvistelser och andra naturassisterade terapier kan vara till hjälp i behandlingen av allt från fetma till schizofreni. I en systematisk översikt analyserades 38 studier. Fyra av sex studier i den tyngsta bevisklassen och 26 av 29 studier av lägre bevisvärde visade att naturvistelse hjälpte.

FÖR GAMLA OCH UNGA

Naturens nytta för hälsan omfattar hela livsspannet, men tycks i synnerhet gälla de yngsta och äldsta. Det tål