

Naturens hälsogörande effekter

2021-07-19

Referat av **Peter Strang**, onkolog och professor i palliativ medicin vid Karolinska Institutet. Referatet publicerades ursprungligen i PKC:s Nyhetsbrev #69 i juli 2021.

Ett med naturen

Pandemin har påmint oss om hur viktig naturen är: vi vistas utomhus i högre grad än tidigare och aldrig har trycket på att köpa villa eller sommarstuga varit så högt som under det senaste året.

Att naturen och naturmiljöer betyder mycket för oss även rent hälsomässigt, visades i en klassisk studie redan 1984 av Roger Ulrich. Han observerade patienter på en kirurgavdelning, där hälften av rummen vette mot en husvägg, hälften mot ett grönområde. Personerna som vårdades i rummen med utsikt över naturen förbättrades snabbare, behövde mindre smärtstillande och kunde skrivas ut lite tidigare!(1)

Men naturen har inte enbart effekt i samband med sjukdom, även vi som personal mår bra av att vistas i grönområden. I Japan, som upplevde en ökad ohälsa hos stressade personer mitt i livet, började man testa skogsvistelser eller det man kallar för "skogsbad", på japanska *shinrin-yoku*. I en översiktsartikel ser man att sådan aktiv vistelse har många påtagliga effekter: hjärnan får vila, kroppen blir lugnare.(2)

Parkmiljöns betydelse

Människor har intuitivt trivts i grönområden och därför började förutseende personer bygga parker i städer. På 1800-talet var det en självklarhet att sjukhus hade parkområden och sanatorier, där man vårdades för tuberkulos, placerades ofta i hälsosam miljö med tallskogar.

Idag finns det studier som visar att det till och med räcker att titta på naturen eller på naturbilder, för att man ska bli lugnare i sinnet. I undersökningar har man till exempel jämfört hur försökspersoner reagerar om de får titta på naturbilder, eller stadsbilder med gator, torg och trafik. Att titta på naturbilder hade mätbara positiva effekter.(3) Andra studier jämför vad som händer

med oss om vi har äkta blommor i ett rum, eller plastblommor. Återigen såg man att det äkta, det vill säga levande blommor, hade en mer lugnande effekt på försökspersonerna.(4)

Leka i naturen stärker immunförsvaret

Stadsmiljön har många fördelar, det är därför de flesta väljer att bo i städer, men det finns också nackdelar. Vi människor mår bra av den nära kontakten med naturen, där vi bokstavligen påtar i jorden. I en relativt ny finsk studie av Marja Roslund och medarbetare jämförde man förskolebarn som fick leka på uteplatser som mest består av asfalt, med barn som fick leka i en miljö som hade skapats med hjälp av jord från naturen, blåbärsris, odlingslådor osv. Jämförelsen pågick i fyra veckor och när studien var klar, kunde man påvisa att barnen som hade fått leka i naturmiljö och påta i jorden hade utvecklat markörer i blodet som talade för förstärkt immunförsvaret.(5)

Motion i naturen – "green exercise"

Alla former av motion är välgörande men det finns idag studier som talar för att effekten kan bli ännu bättre om den utförs i naturmiljö. Det här är ett forskningsområde som växer, men redan nu ser man att det finns positiva effekter både på det fysiska och det psykologiska planet. Till exempel visar man att när samma motion och ansträngning utförs utomhus, känner man sig inte lika trött. Forskarna spekulerar i att det kan handla om att naturen ger en distraktion som gör att man inte tänker på hur mycket man anstränger sig.(6, 7)

Gemenskap med naturen gynnar både patienter och personal

Det finns allt mer forskning kring nyttan av *green spaces* och *green exercise*, men det är inte bara grönområden som gör nytta. Liknande forskning kring *blue spaces*, det vill säga den välgörande effekten av sjö- och havslandskap visar på liknande effekter. Inom den palliativa vården har vi en holistisk syn på människan. Gemenskapen med naturen och naturens välgörande effekter bör inkluderas i den synen och det gäller både patienter och personal.

Olika former av gemenskap får oss att må bättre, det gäller så väl gemenskapen mellan människor som gemenskapen med husdjur, samhörigheten med naturen och med något större. Vill ni läsa mer om gemenskapens hälsobringande effekter, har jag skrivit om det i en bok som utkommer sista veckan i augusti och heter "*Den hälsosamma gemenskapen – med människor, djur, naturen och något större*".(8)

Referenser

1. Ulrich RS: **View through a window may influence recovery from surgery.** *Science*. 1984;224(4647):420–1.

2. Jo H, Song C, Miyazaki Y: **Physiological Benefits of Viewing Nature: A Systematic Review of Indoor Experiments.** *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(23).
3. Lee J: **Experimental Study on the Health Benefits of Garden Landscape.** *Int J Environ Res Public Health.* 2017;14(7).
4. Igarashi M, Aga M, Ikei H, Namekawa T, Miyazaki Y: **Physiological and psychological effects on high school students of viewing real and artificial pansies.** *Int J Environ Res Public Health.* 2015;12(3):2521–31.
5. Roslund MI, Puhakka R, Grönroos M, Nurminen N, Oikarinen S, Gazali AM, et al: **Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children.** *Sci Adv.* 2020;6(42).
6. Focht BC: **Brief walks in outdoor and laboratory environments: effects on affective responses, enjoyment, and intentions to walk for exercise.** *Res Q Exerc Sport.* 2009;80(3):611–20.
7. Gladwell VF, Brown DK, Wood C, Sandercock GR, Barton JL: **The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all.** *Extrem Physiol Med.* 2013;2(1):3.
8. Strang P: **Den hälsosamma gemenskapen - med människor, naturen och något större.** Stockholm: Libris förlag; 2021. Utkommer 31 augusti 2021.