



Δάση για τη δημόσια υγεία

Δρ Χρήστος Θ. Γαλλής, Διευθυντής Ερευνών
Ινστιτούτο Δασικών Ερευνών

Η αστικοποίηση και οι σύγχρονες αλλαγές σήμερα στον τρόπο ζωής έχουν περιορίσει τις δυνατότητες του ανθρώπου για επαφή με τη φύση σε πολλές κοινωνίες. Ταυτόχρονα, πολλές κοινωνίες αντιμετωπίζουν αυξανόμενη συχνότητα κακής σωματικής και ψυχικής υγείας, που συνδέεται τόσο με το χρόνιο άγχος και την ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα όσο και με την έκθεση σε ανθρωπογενείς περιβαλλοντικούς κινδύνους, οι οποίοι δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν μόνο από την ιατρική και την τεχνολογία.

Ανάμεσα στους επιβαρυντικούς παράγοντες περιλαμβάνονται τα ολοένα και αυξανόμενα καθιστικά επαγγέλματα, η αλλαγή του τρόπου ζωής, τα αυξανόμενα επίπεδα ψυχικού άγχους ως απότοκα του αστικού τρόπου διαβίωσης και των σύγχρονων εργασιακών πρακτικών καθώς και των περιβαλλοντικών συνθηκών. Η αύξηση του θερμού στρες και η ατμοσφαιρική ρύπανση συμβάλλουν και επιτείνουν στην επιβάρυνση της ψυχικής υγείας του σύγχρονου ανθρώπου.

Αποτέλεσμα της δράσης και συνέργειας των προαναφερθέντων επιβαρυντικών παραγόντων είναι μείζονα προβλήματα δημόσιας υγείας, αυξημένες δαπάνες για συστήματα υγειονομικής περίθαλψης, αλλά και μείωση της παραγωγικότητας στην εργασία, αυξημένη απουσία εργασίας και κακές κοινωνικές σχέσεις.

Τα φυσικά στοιχεία και οι χώροι, όπως τα δέντρα, τα δάση, τα αστικά και περιαστικά δάση, τα αστικά πάρκα, οι κήποι και οι χώροι πρασίνου παρέχουν ευκαιρίες για τη βελτίωση αυτών των τάσεων. Από τη διεθνή επιστημονική έρευνα και βιβλιογραφία τεκμηριώνεται η θετική συσχέτιση της έκθεσης σε τέτοια φυσικά περιβάλλοντα και των διαφόρων δεικτών της ανθρώπινης υγείας. Το βασικό μήνυμα που αναδύεται από την τεκμηριωμένη έρευνα είναι ότι η επαφή με τη φύση και γενικότερα με τους χώρους πρασίνου, βελτιώνει την ψυχική υγεία μειώνοντας τα προ-

υπάρχοντα επίπεδα άγχους και ενισχύοντας τη διάθεση, μειώνει την ένταση της κατάθλιψης, του θυμού, της κούρασης, αυξάνοντας τη ζωτικότητα και την ευεξία, επιτρέποντας την ανάκτηση των γνωστικών ικανοτήτων, όπως η εστιασμένη προσοχή και με άλλους τρόπους υποστηρίζοντας τις αποκαταστατικές διαδικασίες και προστατεύοντας από τις επιπτώσεις των μελλοντικών παραγόντων άγχους.

Ειδικότερα, τα αστικά δάση και οι αστικοί χώροι πρασίνου μπορούν να παράσχουν διαδρόμους και χώρους για δραστηριότητες που βασίζονται στη φύση, οι οποίες μπορεί να έχουν όχι μόνο προληπτικές επιδράσεις στις ασθένειες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής, αλλά και να ενισχύουν γενικότερα την υγεία των ανθρώπων.

Το περπάτημα και άλλες δραστηριότητες στη φύση σχετίζονται με τη θετική διάθεση, την αυξημένη συνεχή προσοχή και τη γνωστική λειτουργία, με μειωμένο φυσιολογικό στρες (π.χ. καρδιακό ρυθμό, αρτηριακή πίεση, σάκχαρο αίματος, ορμόνες στρες, κατάθλιψη, άγχος κ.λπ.) και βελτίωση φυσιολογικών λειτουργιών (π.χ. προάγοντας τη δραστηριότητα και αυξάνοντας τον αριθμό των κυττάρων φυσικών φονέων (natural killers – NK και των επιπέδων των διακυτταρικών αντικαρκινικών πρωτεϊνών και ενζύμων) συμβάλλοντας έτσι σε ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα και υγιές καρδιαγγειακό σύστημα.

Η ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί να επηρεάσει πολλά συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού, όπως το αναπνευστικό, το καρδιαγγειακό, το νευρικό, το ουροποιητικό και το πεπτικό αλλά και να επηρεάσει δυσμενώς το αναπτυσσόμενο έμβρυο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Τα αστικά δάση μπορούν να απορροφήσουν ένα σημαντικό μέρος αυτής της αστικής ατμοσφαιρικής ρύπανσης και έτσι να συμβάλουν στη βελτίωση της δημόσιας υγείας. Για αυτούς και για άλλους λόγους, οι σύγχρονες στρατηγικές παρεμβάσεις στη δημόσια υγεία θα πρέπει να εξετάσουν και να αξιοποιήσουν την αξία των δασών και των χώρων πρασίνου στον πολεοδομικό σχεδιασμό και τον γενικότερο χωροτα-

ξικό σχεδιασμό. Ένα βασικό μήνυμα είναι ότι οι πόλεις μπορούν να ενισχύσουν τη δημόσια υγεία μέσω του αστικού σχεδιασμού πράσινων χώρων.

Τα δάση, τα αστικά και περιαστικά δάση και οι άλλοι χώροι πρασίνου μπορούν να ενσωματωθούν στα συστήματα δημόσιας υγείας και στις πολιτικές για την προώθηση της ψυχικής και σωματικής υγείας και τη μείωση της νοσηρότητας και θνησιμότητας των κατοίκων, υποστηρίζοντας τη πνευματική χαλάρωση και την άμβλυνση του άγχους, την τόνωση της κοινωνικής συνοχής, ενθαρρύνοντας τη φυσική άσκηση και δραστηριότητα, μειώνοντας την έκθεση σε ατμοσφαιρικούς ρύπους, θόρυβο και υπερβολική θερμότητα.

Το Παγκόσμιο Συνέδριο World Conference on “Forests for Public Health”, που πραγματοποιήθηκε από τις 8-11 Μαΐου 2019 στο Πολεμικό Μουσείο στην Αθήνα, είχε ως στόχο να συγκεντρώσει ειδικούς με το αντικείμενο επιστήμονες από διάφορες χώρες και διαφορετικούς κλάδους να παρουσιάσουν την έρευνα και τις σύγχρονες γνώσεις και θεωρίες σχετικά με:

- Τη σημασία του ρόλου των δασών και των χώρων πρασίνου για τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας ενός πληθυσμού.
- Τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι αστικοί και χωροταξικοί χειρισμοί στον σχεδιασμό πράσινων υποδομών που ωφελούν τις φυσικές ανθρώπινες δραστηριότητες τόσο στον αστικό χώρο όσο και στο δάσος /φύση.
- Να αναδείξει μέσω των παράλληλων κοινωνικών εκδηλώσεων του συνεδρίου τους ισχυρούς διαχρονικούς δεσμούς της φύσης και της ανθρώπινης υγείας-ευεξίας στην αρχαία Ελλάδα (Ιπποκράτης, Ασκληπιεία κ.λπ.).

Η ανθρώπινη υγεία και η ευημερία είναι ζωτικά κοινωνικοπολιτικά θέματα για σήμερα και για το μέλλον. Τα δάση, τα αστικά δάση και οι χώροι πρασίνου μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την υγεία και την ευημερία πολλών ανθρώπων και θα μπορούσαν κάλλιστα να θεωρηθούν ένα είδος ασφάλισης της υγείας!

Για την Ελλάδα η ενσωμάτωση των δασών και χώρων πρασίνου στο Εθνικό Σύστημα Υγείας μπορεί να προσφέρει υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας στον γενικό πληθυσμό, και ιδιαίτερα στον αστικό, και την ευκαιρία πρόληψης νοσημάτων μέσα από οργανωμένες δραστηριότητες στο δασικό περιβάλλον. Αυτονόητα, αν οι δραστηριότητες αυτές συνοδεύονται και από πολιτιστικές δράσεις και υγιεινή διατροφή, θα μπορούσαν επιπλέον να προσελκύσουν υψηλού επιπέδου επισκέπτες από όλο τον κόσμο με προφανή οφέλη για την εθνική, περιφερειακή και τοπική οικονομία.

Παγκόσμιο Συνέδριο “Δάση για τη Δημόσια Υγεία”

Το πρώτο παγκόσμιο συνέδριο “Δάση για τη Δημόσια Υγεία” τελούσε υπό την Αιγίδα του Πρόεδρου της Ελληνικής Δημοκρατίας κ. Προκόπη Παυλόπουλου.

Οργανώθηκε από τον Δρ Χρήστο Γαλλή, Διευθυντή Ερευνών του Ινστιτούτου Δασικών Ερευνών Θεσσαλονίκης-ΕΛΓΟ ΔΗΜΗΤΡΑ, ο οποίος ήταν Πρόεδρος της Επιστημονικής και Οργανωτικής Επιτροπής του Συνεδρίου. Συνδιοργανωτές του συνεδρίου ήταν το National Institute of Forest Science της Δασικής Υπηρεσίας της Κορέας (Korea Forest Service, Republic of Korea) και ο διεθνής επιστημονικός οργανισμός IUFRO (International Union of Forest Research Organization).

Συμμετείχαν 150 επιστήμονες από 27 διαφορετικές χώρες και οι επιστημονικές εργασίες που παρουσιάστηκαν ήταν πάνω από 80. Πήραν μέρος επιστήμονες από διαφορετικές επιστήμες, όπως Ιατρική, Ψυχολογία, Δασολογία, Ψυχιατρική, Επιδημιολογία, Αρχιτεκτονική, Αστικού σχεδιασμού και Πολεοδομίας, Δημόσιας Υγείας, Κοινωνιολογία, Οικονομία κ.λπ. Η ενεργή συμμετοχή του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας στο Συνέδριο ήταν ουσιαστική και σημαντική.

Το συνέδριο έγινε ήδη παγκόσμιος επιστημονικός θεσμός που θα οργανώνεται κάθε δύο χρόνια σε διαφορετική χώρα. <https://fph2019.org>



Πληροφορίες: Ινστιτούτο Δασικών Ερευνών, ΕΛΓΟ-ΔΗΜΗΤΡΑ, 570 06 Βασιλικά, Θεσσαλονίκη, τηλ: 2310 461172, 3 (εσωτ. 215), e-mail: cgalis@fri.gr

