

HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2026

DOSSIER #66

BAÑOS DE BOSQUE NO ENTORNO DO RÍO RATO [NA RESERVA DA BIOSFERA TERRAS DO MIÑO]



Introdución e contextualización xeográfica-ecolóxica

O río Rato discorre pola cidade de **Lugo (Galicia, España)** e forma parte da paisaxe fluvial que contribúe ao corredor ecolóxico da **Reserva da Biosfera Terras do Miño**, declarada pola UNESCO en 2002 como espazo de harmonización entre as actividades humanas e a conservación da diversidade biolóxica e cultural.

O traxecto do Rato, especialmente no chamado **Paseo do Río Rato**, integra vales abertos, huertas tradicionais e bosques autóctonos de ribeira con carballos, fresnos e álamos, que contrastan coa conca urbana e actúan como refuxio de biodiversidade e de interacción ecolóxica.

Este espazo natural permeable entre cidade e natureza presenta un valioso **mosaico de hábitats terrestres e acuáticos**, onde a diversidade de especies e a presenza de corredores ecolóxicos son claves tanto para o funcionamento do ecosistema como para as oportunidades de actividades de benestar en contacto cos bosques.

Definición e marco conceptual dos baños de bosque

Que son os baños de bosque

O termo “baño de bosque” procede da práctica xaponesa **Shinrin-yoku** (森林浴), que literalmente significa “baño na atmosfera do bosque”. Non se trata simplemente dunha actividade recreativa, senón dunha **intervención consciente e holística de inmersión na natureza** mediante o uso deliberado dos cinco sentidos e a atención plena para establecer unha conexión profunda coa contorna forestal.

Estes baños concíbense como unha técnica de **terapia da natureza ou terapia forestal** (forest therapy), que opera mediante a exposición lúcida e sostida ao ambiente natural dun bosque, co obxectivo de activar procesos fisiolóxicos e psicolóxicos beneficiosos.

Principios metodolóxicos

Os baños de bosque caracterízanse por:

- **Inmersión multisensorial:** escoitar sons do bosque, observar os matices visuais, sentir textura de follas e solo, respirar profundamente o aire natural.
- **Atención plena (mindfulness):** desfocalizarse da tecnoloxía e das rutinas urbanas para potenciar a percepción do presente.

- **Pausa corporal:** andainas e pasos lentos con intención de sentir o propio corpo en relación co medio.
- **Tempo de exposición:** sesións de duración variable —desde 60 a 180 minutos— que permiten reorganizar respostas fisiolóxicas e cognitivas.

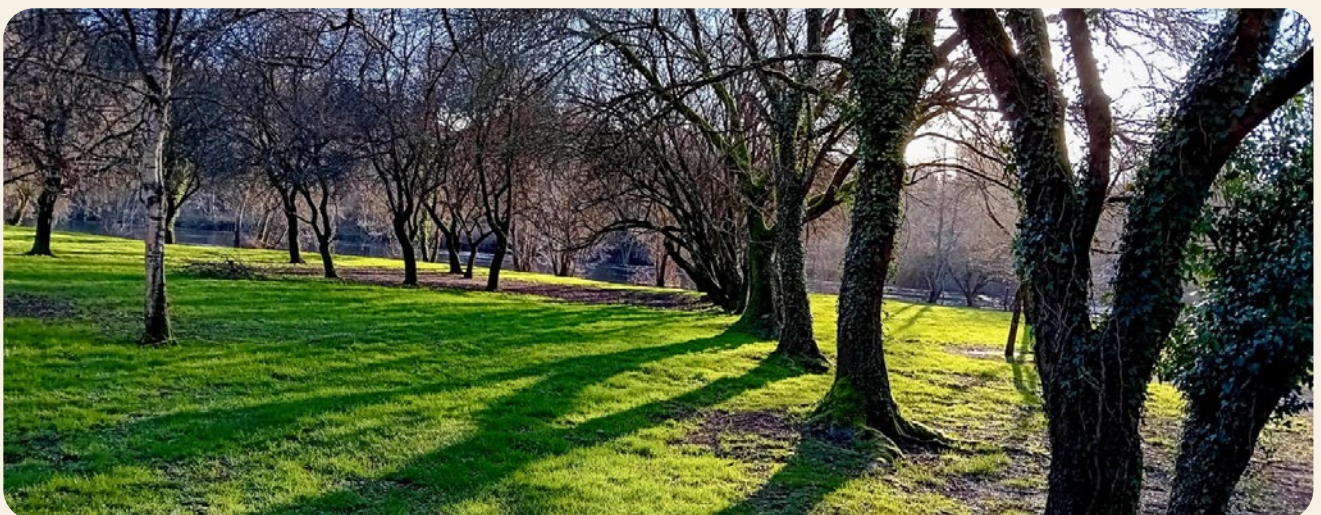
Beneficios fisiolóxicos e psicolóxicos

Melloras fisiolóxicas documentadas

Numerosos estudos científicos identifican efectos positivos sobre diferentes sistemas orgánicos:

- **Redución do estrés** mediante a diminución de hormonas como o cortisol, asociadas ao estresor crónico.
- **Fortalecemento cardiovascular:** baixas na presión arterial e mellora da variabilidade cardíaca.
- **Estimulación do sistema inmunitario,** especialmente mediante o incremento da función de células “natural killer” (NK) tras a exposición prolongada a compostos orgánicos liberados polas plantas.
- **Respiración e función pulmonar:** beneficiadas pola calidade do aire en espazos forestais, con menores niveis de contaminación e maior presenza de iones negativos.

Estes efectos non son só temporais, senón que poden sosterse con prácticas regulares de inmersión.



Beneficios psicológicos e cognitivos

A exposición ao bosque produce tamén efectos salientables sobre a mente:

- **Redución da ansiedade, depresión e tensión emocional.**
- **Incremento do benestar subxectivo**, felicidade e sensación de tranquilidade.
- **Mellora da atención e da claridade cognitiva** grazas á activación de procesos de restauración mental.

Sustentabilidade, conservación e función ecolóxica

Bosques de ribeira e servizos ecosistémicos

Os bosques que bordean o río Rato están clasificados como **bosques de ribeira ou bosques atlánticos temperados**. Estes entornos son fundamentais pola súa capacidade para:

- **Filtrar e depurar augas**, mellorando a calidade do río.
- **Proveer hábitats** para aves, anfibios e especies acuáticas.
- **Moderar microclimas**, reducindo variacións térmicas e apoiando a biodiversidade.



Ao integrar prácticas de baños de bosque nese espazo, foméntase non só o benestar humano senón tamén a **apreciación e conservación dos valores naturais** do corredor fluvial.

Educomunicación ambiental e interpretación ecolóxica

Un elemento clave para consolidar a relación sostible entre a poboación e a Reserva da Biosfera é a **interpretación ambiental**. O **Centro de Interpretación da Reserva (Muíño do Tendeiro)** achega contidos sobre etnografía, historia, paisaxe e cultura da auga, facilitando un marco educativo que pode complementar as actividades de baño de bosque.

Deseño técnico de intervencións en baños de bosque

Para integrar baños de bosque no entorno do río Rato é recomendable:

- **Selección de itinerarios ecolóxicos** que incorporen zonas de bosque autóctono, sombra, áreas de descanso natural e puntos de observación paisaxística.
- **Protocolos de prácticas sostibles** que minimicen a alteración do solo, da vexetación e da fauna.
- **Grupos guiados por profesionais en terapia forestal**, con formación en bioloxía ecolóxica, psicoloxía ambiental e educación ambiental.
- **Monitoreo ecolóxico e de benestar humano** para avaliar cambios ao longo do tempo.

Estes deseños deben estar alineados coa xestión da Reserva da Biosfera, que promove a conservación da diversidade biolóxica xunto co desenvolvemento socioeconómico e cultural.

Conclusións

Os **baños de bosque no entorno do río Rato (Lugo)** constitúen un punto de encontro entre a ciencia, a saúde e a conservación ecolóxica. Baseados na filosofía do **Shinrin-yoku** e reforzados por evidencias científicas, estes baños ofrecen beneficios fisiolóxicos e psicolóxicos aos participantes, ao tempo que reafirman a importancia de manter e restaurar os bosques de ribeira e as paisaxes fluviais dentro da **Reserva da Biosfera Terras do Miño**.

O seu enfoque transdisciplinar —que combina educación ambiental, ecoterapia e interpretación ecolóxica— converte estes espazos nunha oportunidade para promover un **benestar humano integrado co respecto e a protección do patrimonio natural e cultural**.



Bibliografía resumida

- Shinrin-yoku e bosque terapia.
- Estudos sobre beneficios fisiolóxicos e psicolóxicos.
- Información específica sobre o río Rato e a Reserva da Biosfera Terras do Miño.

HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

