

LAS CIUDADES PERJUDICAN SERIAMENTE LA SALUD MENTAL

Posted on 09/01/2009 by Naider

El Boston Globe publicaba recientemente un artículo en que avisaba de las afecciones cerebrales derivadas de la vida en la ciudad. Por supuesto, la vida urbana tiene múltiples beneficios pero, ¿a cambio de qué? Eso es lo que se preguntaron diferentes neuro-científicos y psicólogos, buscando los efectos negativos de las ciudades y cómo afectan al organismo y a su sistema cerebral. Evidentemente, no es una preocupación novedosa ya que los **estudios urbanos**, casi desde el principio de los tiempos se han ocupado de los efectos negativos de las aglomeraciones urbanas e incluso la [literatura](#) (las perfectas descripciones del protocapitalismo más salvaje en el Manchester de la Revolución Industrial que magistralmente describió [Dickens](#)) y la **ciencia política** (las descripciones de las condiciones de vida de los obreros que hicieron Mar, Engels y otros, por ejemplo, tienen mucho de literatura urbana)



Estos estudios que el diario [Boston Globe](#) menciona han contrastado la capacidad limitada del cerebro humano para desenvolverse en un entorno urbano de multitudes y ruidos, que hacen que **perdamos capacidad memorística, capacidad cognitiva y autocontrol**, entre otros efectos:

After spending a few minutes on a crowded city street, the brain is less able to hold things in memory, and suffers from reduced self-control. While it's long been recognized that city life is exhausting -- that's why Picasso left Paris -- this new research suggests that cities actually dull our thinking, sometimes dramatically so. "The mind is a limited machine," says Marc Berman, a psychologist at the University of Michigan and lead author of a new study that measured the cognitive deficits caused by a short urban walk. "And we're beginning to understand the different ways that a city can exceed those limitations."

Vivir en la ciudad, frente a la vida en marcos espaciales menos humanizados y más naturales, trae consigo unas cargas en salud mental que restan valor a los beneficios de la vida urbana. Más o menos, lo que planteaba [Paul Virilio](#) en la [Ciudad Pánico](#), solo que este y otro, normalmente lo hacen desde el propio estudio urbano y la sociología. Este mismo estudio de investigadores de la Universidad de Michigan lo referencia hoy [CORDIS](#):

The researchers proved their theory by sending study participants out on a walk on two different routes, a more urban route down main streets with loads of traffic and a more scenic one which also led through a botanical garden for part of the way. Testing later showed that the scenic route improved participants' short-term memory by 20%, while there were no improvements after walking down city streets. And that wasn't because the participants' brain functions had been slowed down by exhaust fumes. The explanation the researchers give is rather that busy city streets demand too much constant attention and focus, thus tiring the human brain and reducing memory and attention span. Nature, on the other hand, relaxes the mind.

La pregunta es: ¿en qué punto se equilibran las [ventajas](#) y los inconvenientes? ¿Hasta dónde somos

capaces de soportar las perjuicios de la ciudad para poder beneficiarnos de ella? Obviamente, no todas las ciudades son iguales; no es lo mismo San Francisco que Bangkok. Y, por otro lado, es una cuestión de opción personal: siempre habrá personas que, a pesar del stress, el tráfico, la contaminación y la desigualdad reinantes en Bangkok se sientan atraídas por esta ciudad en lugar de por la monotonía de otras ciudades perfectamente diseñadas pero completamente aburridas y previsibles. Y siempre nos quedará al menos aprender algo de este tipo de estudios como el mencionado: **el [diseño de las ciudades](#) importa**, porque diseñarlas de una forma u otra tiene implicaciones sobre la salud psíquica personal y en conjunto, sobre la salud colectiva como sociedad.

Foto de [Ivy Cole](#) vía [Flickr](#).

There are no comments yet.