

CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

Tiene una cifra clara, memorable y con muestra grande, que es raro en esta categoría.

White et al., *Scientific Reports* (2019), sobre datos representativos de Inglaterra:

- **19.806 participantes**, ponderados para ser representativos a nivel nacional.
- **El umbral son 120 minutos a la semana**. Por debajo de eso, no aparece asociación.
- A partir de ahí: **odds ratio de 1,59** para declarar buena salud y **1,23** para alto bienestar (comparado con nada de contacto con la naturaleza).
- **El beneficio sigue subiendo hasta los 200-300 minutos semanales y ahí se para**.
- **Da igual cómo repartas esos 120 minutos**: de golpe el domingo o a ratos entre semana, el resultado es el mismo.

Ese último punto es oro para una app de hábitos: **la flexibilidad no penaliza**.

Qué NO dice esta fuente

1. **Es transversal, una foto de un momento**. No demuestra causa. **La gente sana sale más a la calle**, así que la flecha puede ir en la otra dirección.
2. **Salud y bienestar son autoinformados**.
3. **Es Inglaterra**. El clima, la disponibilidad de parques y la cultura de salir cambian mucho el resultado en otros países.
4. **No define "naturaleza" de forma estricta**: entra desde un parque urbano hasta el campo. Eso lo hace más aplicable pero menos preciso.

Cómo adquirirlo

- **Dos horas a la semana, repartidas como quieras**. Es de los objetivos más fáciles de cumplir de toda la lista, y con una cifra concreta detrás.
- La parte de "*sin móvil*" que dice la app **no viene de este estudio**: es una decisión de producto razonable, pero no está medida aquí. Conviene no mezclarlas.

Fuentes

- White et al. (2019), *Scientific Reports*:

<https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>

- Ficha en PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31197192/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.