



IUFRO Task Force 2007-2011

Skogen ger hälsa och välbefinnandet

Forests and Human Health

METLA



Kontakt

Specialforskare Tytti Sarjala
Skogsforskningsinstitutet - Metla
tel. 010 211 4064
tytti.sarjala@metla.fi

Skogen ger hälsa och välbefinnande

I många miljonstäder finns det massor av människor vars upplevelse av skog begränsar sig till parker eller enstaka träd som växer på värdelösa markremsor. Man skulle kunna tro att skogarna blir allt mindre viktiga för mänskligheten. Men då glömmar man att skogen också är viktig för människornas hälsa.

Kinaträdets bark används för behandling av malaria och kininet har räddat livet på hundratals miljoner människor. Var och en känner till aspirin, men inte alla kommer ihåg att salicylsyran har fått sitt namn från videsläktet (*Salix*). Xylitol som används som sötningsmedel i allt fler produkter framställs ur saven från olika växter, t.ex. björk.

Det har någon gång uppskattats att ända upp till en tredje- eller fjärdedel av de allra viktigaste läkemedlen på ett eller annat sätt härstammar från skogen. Och de flesta läkemedlen i skogsnaturen väntar troligen ännu på upptäckt. I Finland är t.ex. akademiprofessor Bjarne Holmboms forskning i grankvistars lignankemi lovande med tanke på behandlingen av hjärt- och kärlsjukdomar.

På senare tid har man börjat inse att det också finns en koppling mellan skogen och människans psykiska hälsa. En japansk undersökning har visat att vistelse i skogen hade klara positiva effekter på hela kroppen, från hjärtfunktion till inre sekretion.

Man har också framfört teorier om att den ökade förekomsten av ADD och ADHD hos barn har ett samband med att barn och ungdomar fjärrats sig från naturen. Det centrala nervsystemets utveckling påverkas när lugnet i skogen redan från tidiga år ersätts med hyperaktiviteten i datanäten.

På olika håll i världen finns det t.ex. läkare eller biologer som forskar dels i sjukdomar som har sitt upphov i skogen och dynamiken i deras förekomst, dels i läkemedel som fås från skogen. Psykiatrer och psykologer är också intresserade av hur skogen kan utnyttjas inom mental terapi. Det finns stadsplanerare som



kämpar med utmaningar och problem som rör den byggda miljön, och svaren på dessa kan finnas i skogen. Skogsforskarna har sin egen infallsvinkel på saken. De här olika yrkesmännen möts eller samarbetar sällan över gränserna för sin egen specialitet.

För att de här olika aktörerna ska mötas och öka sitt samarbete har det internationella förbundet för skogsforskningsinstitut (IUFRO) startat det nya specialprogrammet Forest and Human Health (Skog och hälsa). Till koordinators utsågs Metlas överdirektör, professor Hannu Raitio och till biträdande koordinators Metlas specialforskare, doktor Matti Rousi.

Programmet är indelat i två huvudområden:

- Maximering av skogens gynnsamma hälsoeffekter och
- Bättre hantering av skogsrelaterade hälsorisker.

Till det förstnämnda området hör underkategorier såsom psykisk hälsa, fysisk hälsa, läkemedel från skogen, näring och örter från skogen samt förbättrande av människans livsmiljö. Till det senare området hör t.ex. smittsamma sjukdomar och andra risker såsom skogsbränder, gifter som härstammar från skogen, farliga djur och växter

Det verksamma ämnet i aspirin, acetylsalicylsyra, utvinns ur vide.



Godis och tuggummi sötas i allt större utsträckning med björksocker, dvs. xylitol.

