



Neurociència

Una cotxa blava (*Luscinia svecica*) cantant en un camp de colza. GETTY

# Científics comproven que la piuladissa dels ocells redueix l'ansietat i la paranoia

L'efecte beneficiós del cant dels ocells sobre l'estat d'ànim de les persones augmenta si hi ha més diversitat de sons

**David Bueno**

Fa poc més de 50 anys Pau Casals va interpretar a l'Assemblea General de les Nacions Unides amb un solo de violoncel *El cant dels ocells*, una cançó popular catalana que es va convertir, de retruc, en tot un símbol mundial de pau i llibertat.

Ara, cinquanta-un anys després, un grup de recerca del Max Plank Institute de Tübingen encapçalat pel neurocientífic Emil Stobbe, juntament amb col·laboradors d'altres centres de recerca alemanys, ha demostrat que la piuladissa dels ocells redueix l'ansietat i té efectes positius en l'estat d'ànim de les persones, unes condicions emocionals que, tot i que potser no es relacionen directament amb la pau i la llibertat, sens dubte hi incideixen perquè tenen un impacte en la salut mental.

Ja fa temps que se sap que l'ambient influeix en el benestar psicològic, uns efectes que han estat comprovats unes quantes vegades des de fa més d'una dècada per grups de recerca en condicions diverses. Per exemple, l'any 2019 un grup d'investigadors estatunidencs, ca-

nadencs i suecs van demostrar que el contacte amb la natura millorava el rendiment cognitiu. I fa just un any, el 2021, un equip de científics italians van publicar una revisió bibliogràfica en què recollien més de cent treballs que indiquen que els estudiants que mantenen contactes curts però regulars amb la natura milloren el rendiment acadèmic, per l'efecte que té sobre les funcions cognitives i, molt especialment, sobre l'estat d'ànim.

## Piuladissa versus trànsit

Tanmateix, la major part dels treballs publicats fins ara han analitzat l'efecte de la natura sobre la salut mental de manera general, sense dissecar-ne els components. En aquest treball, que Stobbe i els seus col·laboradors han publicat a la revista *Scientific Reports*, s'han fixat en l'efecte que pot tenir sentir cantar els ocells sobre l'estat d'ànim. Per comprovar-ho, van demanar a 295 voluntaris que escoltessin durant sis minuts com piulaven uns ocells mitjançant uns enregistraments i van comparar-ho amb l'escolta de sons urbans. En els dos casos hi havia enregistraments complexos, amb una gran varietat d'ocells piulant o amb sons urbans com-

binats, i uns altres de més senzills, amb un sol ocell o un únic so urbà.

Abans de fer-los escoltar els sons, els investigadors van passar un test psicològic als voluntaris per avaluar-ne el rendiment cognitiu i l'estat mental, sobretot pel que feia a símptomes d'ansietat, depressió i paranoia (en psicologia, la paranoia es defineix, de manera planera, com el patró de pensament que porta cap a la desconfiança i la generació de creences irracionals cap a altres persones).

Després d'escoltar els enregistraments, els van tornar a passar els mateixos qüestionaris per avaluar si el simple fet d'haver-los escoltat durant sis minuts alterava els paràmetres mentals avaluats. Els resultats que van obtenir són molt aclaridors. Els científics no van veure diferències sobre el rendiment cognitiu, però van trobar efectes molt marcats pel que feia als altres paràmetres analitzats, que de manera indirecta poden acabar afectant el rendiment cognitiu.

Segons les dades que han publicat, sentir la piuladissa dels ocells disminueix l'ansietat i la paranoia, tant si es tracta d'un sol ocell com si hi ha una diversitat de cants, i si la diversitat és al-

ta també disminueix lleugerament la depressió. Dit d'una altra manera, sentir cantar els ocells millora l'estat d'ànim general, sobretot quan hi ha diversitat. En canvi, el soroll del trànsit urbà incrementa els estats depressius, sobretot si inclou molts tipus de sons.

## Un so ambiental relaxant

L'explicació que donen els investigadors als resultats és que el cant dels ocells és percebut pel cervell com una indicació subtil d'un entorn natural intacte. Un entorn que, al mateix temps, desvia l'atenció dels factors estressants que poden indicar una amenaça emocional.

Les inferències que es poden fer dels resultats són diverses. En primer lloc, sentir com piulen els ocells pot contribuir a disminuir els símptomes d'ansietat, paranoia i depressió de les persones que en pateixen, de manera que el cant dels ocells es pot utilitzar com a so ambiental en espais tancats on l'estrès sigui elevat, amb l'objectiu d'afavorir uns altres estats d'ànim. Per descomptat, com diuen els autors, això no substitueix el contacte amb la natura, però pot ser una bona manera d'ajudar a millorar l'estat d'ànim en situacions en què aquest contacte no sigui possible, si més no amb la regularitat desitjada.

D'altra banda, el treball també planteja una preocupació important. Un estudi internacional encapçalat per l'ecòleg Simon Butler i publicat a finals de l'any passat, en què van participar dos membres del CREAM (Centre de Recerca Ecològica i Aplicacions Forestals), va demostrar que l'acció humana feia que tant el nombre d'ocells que se senten cantar a la natura com la complexitat dels seus cants disminueixin. I això, segons aquests nous resultats, pot afectar directament el benestar mental de les persones. —

DAVID BUENO ÉS DIRECTOR DE LA CÀTEDRA DE NEUROEDUCACIÓ UB-EDUIST