

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

Las últimas estimaciones señalan que en México se ha perdido alrededor del 50% de los ecosistemas naturales. Muchos piensan que el pulmón del planeta es el amazonas, sin embargo, se ha demostrado que eso le corresponde a los océanos por ser los que más generan y lanzan oxígeno a la atmósfera y los que mayor CO₂ captan también de la atmósfera.

ECONOMÍA Y ECOLOGÍA

Ecología y economía comparten la misma raíz: "eco" del griego "oikos", que significa "casa", "hogar". Economía es la gestión de los recursos que tenemos en casa. Ecología es la ciencia que estudia la relación de los seres vivos con su entorno, hasta que economía y ecología no se den la mano iremos por el camino equivocado es un auténtico disparate que el modelo económico que seguimos suponga la destrucción del planeta en el que vivimos. La naturaleza no es un lugar a visitar, ni es una postal a la que se debe fotografiar, la naturaleza es el lugar al que pertenecemos, formamos parte de ella, lo que le hacemos a la naturaleza nos lo hacemos a nosotros mismos. El planeta tierra, el planeta "agua" es nuestro planeta, es nuestro hogar y esta en nosotros cuidarlo.

Actualmente, existen grandes injusticias en el acceso a los servicios de los ecosistemas. El estado o situación de estos servicios se interrelaciona estrechamente con otros componentes y determinantes de la pobreza, tales como el ingreso, la salud y la seguridad. En el nivel local, la pobreza y la carencia de acceso a los medios limpios, sostenibles y eficientes para extraer servicios de los ecosistemas pueden conducir a la degradación del medio ambiente, con los riesgos que ello implica para la salud. Las poblaciones más pobres también viven a menudo en entornos que son más propensos a las enfermedades infecciosas y de otro tipo, y tienen menos recursos para la prevención y el tratamiento. Las poblaciones más ricas son menos vulnerables a la degradación de los ecosistemas, en parte porque pueden importar recursos de otros sitios y desplazan los riesgos de salud a otros lugares.

Calentamiento global

El calentamiento global siempre ha existido el clima, la tierra siempre ha estado en constante cambio, pero en periodos de tiempo muy alargados de miles de años. En la actualidad como consecuencia de la actividad humana todos esos cambios están ocurriendo pero en periodos de tiempo relativamente cortos y con consecuencias devastadoras, lluvias torrenciales, inundaciones, sequías prolongadas hemos roto el equilibrio de la atmósfera con la contaminación por CO₂; se están derritiendo los polos, los glaciares, y esta apareciendo basura a más de 1,000 metros de profundidad en los océanos, donde ni siquiera llega la luz del sol, hay un cinturón de basura girando alrededor del planeta, realmente basura espacial. En 50 años han desaparecido más del 50% de la biodiversidad mundial.

Existe un concepto trascendente para el calentamiento global y este es el “Día de sobrecapacidad de la tierra”, es el día del año en el que gastamos los recursos que la naturaleza es capaz de generar en ese año. A partir de ese día lo que consumimos es deuda ecológica, en que se traduce en extinción de especies en contaminación y en la erosión de los suelos. Desde los años setentas *el día de sobrecapacidad de la tierra* llega antes de que acabe el año y cada año que pasa se va adelantando. En la actualidad el *Día de sobrecapacidad* de la tierra para la humanidad a nivel planetario de la tierra llega el 29 de julio, a partir de ese día estamos consumiendo los recursos de las generaciones futuras. Eso significa que vivimos como si tuviéramos 1.75 planetas. El estilo de vida el ritmo de consumo en USA requiere 5 planetas. En la unión Europea vivimos como si tuviéramos 2.8 planetas. Ahora que tenemos muy clara la formula salud del planeta, igual a lo que la naturaleza regenera, menos lo que consumimos: ¿qué podemos hacer?. Podemos elegir consumir productos con menos plástico menos envasados, son más sanos y además son menos contaminantes a la hora de ir de compras llevarnos nuestra propia bolsa de casa, no hace falta usar las del supermercado. Usar energías alternativas como la solar la eólica, ir a los diversos sitios caminando o en bicicleta o usar el transporte publico.

Esta demostrado que la velocidad media de un vehículo en la ciudad es de 19 km/hora en bicicleta es más sano, más ecológico y

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

más barato y hasta más rápido y por supuesto, por ejemplo, plantar arboles. En resumen el daño al ecosistema interfiere directamente en el bienestar y la salud, lo cual dificulta una vida sana y feliz. El primero de estos daños al ecosistema es el *calentamiento global*, es uno de los efectos principales que provoca la contaminación del aire, así como la emisión de gases tóxicos en el ambiente, lo que incrementa y acelera el calentamiento natural de nuestro planeta, generando cambios en su composición, así como alteración de los ecosistemas, la *emisión de dióxido de carbono* y otros gases, aparte del daño ambiental que provocan, tienen implicaciones muy peligrosas para nuestra salud, pues el aire y el agua contaminada provocan enfermedades y padecimientos que pueden llegar a ser mortales. *Reducción de la biodiversidad, la tala excesiva*, la contaminación de ríos, lagos y mares, así como la emisión de gases en la atmósfera, ocasionan la pérdida de ecosistemas completos y la transformación del entorno, lo anterior puede hacer que la vida animal y vegetal se vea perjudicada, pues muchos seres vivos mueren y también, desaparecen especies de flora y fauna.

Agotamiento de recursos naturales, debido a la *sobreexplotación de los recursos*, por la gran demanda que existe por parte de las grandes industrias, los recursos naturales no renovables están acabándose, al igual que los recursos renovables, pues aunque podrían regenerarse de forma natural con el paso del tiempo, su explotación es tan rápida y excesiva, que no hay tiempo suficiente para que estos se recuperen. Escasez de recursos, al agotarse los recursos renovables y no renovables, nos enfrentamos con grandes crisis económicas, hambrunas y sequías que ponen en peligro la vida de millones de personas en el planeta, así como la supervivencia de todos los seres vivo, lo cual al no tener salud y bienestar, la felicidad se entorpece y las familias de escasos recursos merman no solo su bienestar global, sino su esperanza de vida.