



El olor a lluvia y los iones negativos que elevan la serotonina

## Descripción

Es un fenómeno científico real y muy bien documentado. La sensación de bienestar que experimentas después de una tormenta no es solo sugestión; tiene una base física y biológica relacionada con los **iones negativos**.

Aquí te explico cómo funciona el proceso:

### 1. El Efecto Lenard

Cuando el agua choca contra una superficie (como las gotas de lluvia contra el suelo o el agua en una cascada), las moléculas se rompen. Este proceso, descubierto por el físico Philipp Lenard, libera electrones que se adhieren a las moléculas de oxígeno, creando **iones negativos** de aire.

### 2. ¿Cómo influye en nuestro cuerpo?

Una vez que inhalamos estos iones negativos, pasan al torrente sanguíneo. Diversos estudios sugieren que producen reacciones bioquímicas que:

- **Aumentan la serotonina:** Ayudan a aliviar el estrés, la ansiedad y pueden mejorar el estado de ánimo (actuando de forma similar a un antidepresivo natural).
- **Mejoran la oxigenación:** Facilitan que el oxígeno llegue a las células y al cerebro, lo que aumenta la energía y la agudeza mental.

- **Limpian el aire:** Los iones negativos se adhieren a partículas de polvo, polen y bacterias (que tienen carga positiva), haciéndolas caer al suelo y dejando el aire más puro.

### 3. Comparativa de concentraciones

Para que te des una idea de por qué nos sentimos tan bien en entornos naturales frente a las ciudades:

Entorno	Concentración de Iones Negativos
Después de una tormenta / Cascada	5.000 a 50.000 por $\text{cm}^3$
Montañas o Bosques	1.000 a 5.000 por $\text{cm}^3$
Oficina o Ciudad cerrada	0 a 100 por $\text{cm}^3$

#### Dato Curioso: El «Olor a lluvia»

Además de la ionización, el ánimo mejora por el **petricor** (el olor a tierra mojada). Este aroma proviene de una bacteria llamada *Streptomyces* que libera la molécula **geosmina**. Evolutivamente, los seres humanos estamos programados para que este olor nos resulte placentero, ya que para nuestros ancestros significaba el fin de la sequía y la llegada de alimento

**Autor**  
admin