

## **La jardinería puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer y mejorar la salud mental, según un estudio**

*La investigación observa que las personas que cultivan un huerto comen más fibra, realizan más actividad física y padecen menos estrés y ansiedad*

**Barcelona, 12 de enero de 2023.-** Un ensayo aleatorizado y controlado de jardinería comunitaria ha descubierto que las personas que empiezan a cultivar un huerto comen más fibra y hacen más actividad física, dos formas de reducir el riesgo de cáncer y enfermedades crónicas. Además, también disminuyen significativamente los niveles de estrés y ansiedad. Los resultados del estudio, dirigido por un equipo científico de la Universidad de Colorado Boulder, en colaboración con el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), centro impulsado por la Fundación "la Caixa", se publicaron el 4 de enero en la revista *Lancet Planetary Health*.

"Estos hallazgos proporcionan evidencia concreta de que la jardinería comunitaria podría desempeñar un papel importante en la prevención del cáncer, las enfermedades crónicas y los trastornos de salud mental", señala la autora principal del estudio Jill Litt, investigadora de ISGlobal y profesora del Departamento de Estudios Ambientales de la Universidad de Colorado Boulder.

Litt ha dedicado gran parte de su carrera a buscar formas asequibles, escalables y sostenibles de reducir el riesgo de enfermedades, especialmente entre las comunidades con rentas bajas. La jardinería parecía un lugar ideal para empezar. "Vayas donde vayas, la gente dice que hay algo en la jardinería que les hace sentirse mejor", afirma, pero es difícil encontrar datos científicos sólidos sobre sus beneficios.

Algunos pequeños estudios observacionales han revelado que las personas que cultivan un huerto tienden a comer más fruta y verdura y a tener un peso más saludable. Pero no está claro si las personas más sanas tienden simplemente a cultivar un huerto o si la jardinería influye en la salud. Solo tres estudios han aplicado el ensayo controlado aleatorizado. Ninguno se ha centrado específicamente en la jardinería comunitaria.

Para llenar este vacío, se reclutaron a 291 adultos de la zona de Denver que no practicaban la jardinería, con una media de edad de 41 años. Más de la mitad procedían de hogares con bajos ingresos. La mitad de ellos fueron asignados al grupo de jardinería comunitaria y la otra mitad a un grupo de control al cual se le pidió que esperara un año para empezar a cultivar un huerto. Ambos grupos realizaron encuestas periódicas sobre su ingesta nutricional y su salud mental, se sometieron a mediciones corporales y llevaron monitores de actividad.

### **Más fibra y mejor salud mental**

Los participantes en el grupo de jardinería consumían, de media, 1,4 gramos más de fibra al día que los del grupo de control, lo que supone un aumento del 7%. Los autores señalan que la fibra ejerce un profundo efecto en las respuestas inflamatorias e inmunitarias, e influye en todos los aspectos, desde cómo metabolizamos los alimentos hasta la salud de nuestro microbioma intestinal y la susceptibilidad a la diabetes y ciertos tipos de cáncer. Además, este grupo también aumentó sus niveles de actividad física en unos 42 minutos a la semana.

Los participantes en el estudio también vieron cómo disminuían sus niveles de estrés y ansiedad, siendo los más estresados y ansiosos los que experimentaron una mayor reducción de sus problemas de salud mental.

La conexión social también es importante. "Incluso si vienes al huerto con la intención de cultivar tus propios alimentos en un lugar tranquilo, empiezas a mirar la parcela de tu vecino y a compartir técnicas y recetas, y con el tiempo las relaciones florecen", dice Litt, señalando que, aunque cultivar un huerto es bueno por sí mismo, hacerlo en comunidad puede tener beneficios adicionales. "No se trata solo de frutas y verduras. También se trata de estar en un espacio natural al aire libre junto a otras personas".

## Referencia

Litt J, Alaimo K, Harrall K, Hamman R, Hébert J, et al. Effects of a community gardening intervention on diet, physical activity, and anthropometry outcomes in the USA (CAPS): an observer-blind, randomised controlled trial. *The Lancet Planetary Health*. Volume 7, Issue 1, January 2023. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00303-5](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00303-5)

## Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre la Fundación "la Caixa" e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo se basa en la generación de conocimiento científico a través de los Programas y Grupos de investigación, y en su traslación a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal está acreditado como "Centro de Excelencia Severo Ochoa" y es miembro del sistema CERCA de la Generalitat de Catalunya.

## Prensa ISGlobal

Beatriz Fiestas

[beatriz.fiestas@isglobal.org](mailto:beatriz.fiestas@isglobal.org)

0034 669 877 850

Yvette Moya-Argeler

[yvette.moyaangeler@isglobal.org](mailto:yvette.moyaangeler@isglobal.org)

0034 637 843 997

---

Una iniciativa de:

