

# Las personas que se desplazan a diario a través de entornos naturales reportan mejor salud mental

*Esta asociación es aún más fuerte entre quienes practican transporte activo*

BARCELONA, 18 de octubre, 2018.- Según un nuevo estudio liderado por el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), un centro impulsado por la Fundación Bancaria "la Caixa", las personas que se desplazan a diario a través de entornos naturales reportan una mejor salud mental. Esta es la conclusión principal de **una investigación basada en cuestionarios respondidos por cerca de 3,600 participantes de cuatro ciudades europeas** y publicada en [Environment International](#).

El estudio se llevó a cabo en el marco del proyecto "Efectos positivos para la salud del medio ambiente natural al aire libre en poblaciones típicas de diferentes regiones de Europa" ([PHENOTYPE](#)). Las y los 3.599 participantes de **Barcelona (España), Doetinchem (Países Bajos), Kaunas (Lituania) y Stoke-on-Trent (Reino Unido)** respondieron un cuestionario sobre sus hábitos de transporte y su salud mental.

El análisis estadístico mostró que las personas encuestadas que viajaban diariamente a través de entornos naturales tenían en promedio **una puntuación de salud mental de 2,74 puntos más** que las que viajaban con menos frecuencia a través de entornos naturales. Esta **asociación fue aún más fuerte entre las personas que declararon practicar el transporte activo** (es decir, caminar o ir en bicicleta). En este caso, los entornos naturales se definieron como todos los espacios al aire libre públicos y privados que contienen elementos naturales "verdes" y/o "azules", como árboles en las calles, bosques, parques urbanos o naturales y también se incluían todos los tipos de cuerpos de agua.

Otros resultados mostraron que había más personas que practicaban el transporte activo entre las que declaraban viajar diariamente a través de entornos naturales. Sin embargo, **la calidad de los entornos naturales** en los que se daban los **desplazamientos no influyó en los resultados**.

"Por estudios experimentales anteriores, sabíamos que **practicar actividad física en entornos naturales puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y la restauración mental**, comparado con una actividad equivalente realizada en entornos urbanos. Aunque este estudio es el primero de su tipo del que tenemos constancia y, por lo tanto, se necesitarán más investigaciones, nuestros datos muestran que el mero acto de desplazarse a través de estos espacios naturales puede tener un efecto positivo en la salud mental", dice Wilma Zijlema, investigadora de ISGlobal y primera autora del estudio.

“La salud mental y la inactividad física son dos de los principales problemas de salud pública asociados con la vida en entornos urbanos. **El diseño urbano podría ser una herramienta poderosa** para enfrentar estos desafíos y crear ciudades más saludables. Una forma de hacerlo sería **invertir en rutas de transporte naturales para ir en bicicleta y caminar**”, afirma Mark Nieuwenhuijsen, coordinador de la [Iniciativa de Planificación Urbana, Medio Ambiente y Salud de ISGlobal](#) y último autor del estudio.

## Referencia

Wilma L. Zijlema, Ione Avila-Palencia, Margarita Triguero-Mas, Christopher Gidlow, Jolanda Maas, Hanneke Kruize, Sandra Andrusaityte, Regina Grazuleviciene, Mark J. Nieuwenhuijsen. Active commuting through natural environments is associated with better mental health: Results from the PHENOTYPE project. *Environ. Int.* 2018. 2018 Dec; 121 (Pt 1): 721-727. doi: [/10.1016/j.envint.2018.10.002](#)

## Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre la Obra Social “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 apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal es miembro del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

## Prensa ISGlobal

Pau Rubio

[pau.rubio@isglobal.org](mailto:pau.rubio@isglobal.org)

93 214 73 33 / 696 91 28 41

Marta Solano

[marta.solano@isglobal.org](mailto:marta.solano@isglobal.org)

93 214 73 33 / 661 45 16 00

Una iniciativa de:

