

EMBARGADA HASTA EL 31 DE OCTUBRE DE 2019 A LAS 00.01 CET

La calidad y el uso que damos a los espacios verdes podrían determinar su efecto beneficioso sobre la salud

Dos estudios liderados por ISGlobal se centran en comprender la manera en que los espacios naturales influyen en el bienestar de las personas

Barcelona, 31 de octubre de 2019 - Numerosos estudios científicos avalan los múltiples beneficios que aportan los espacios verdes a las personas. De hecho, varias investigaciones lideradas por ISGlobal vinculan la visita a áreas como parques y bosques con mejoras en la salud: el [retraso en el declive físico y mental](#), la disminución del [riesgo a padecer cáncer de mama](#) y, más recientemente, la reducción al riesgo de [desarrollar síndrome metabólico](#). Sin embargo, se sabe poco sobre los mecanismos que median este impacto positivo.

Ahora, un equipo del Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por "la Caixa", ha publicado dos estudios dirigidos a comprender **de qué manera los espacios naturales mejoran nuestra salud y bienestar**. Ambas investigaciones han tomado de muestra cuatro ciudades europeas: Barcelona (España), Stoke-on-Trent (Reino Unido), Doetinchem (Países Bajos) y Kaunas (Lituania), y se enmarcan dentro del [proyecto PHENOTYPE](#), liderado por el investigador de ISGlobal **Mark Nieuwenhuijsen** y cuyo objetivo es estudiar la relación entre la exposición al aire libre y la salud de la población.

Para el primer estudio, publicado en *Environmental International*, las y los expertos han tenido en cuenta diferentes parámetros: la cantidad y la calidad de los espacios verdes, y la experiencia y el uso que se hace de ellos. "Muchos estudios previos se centraban en medidas cuantitativas de las áreas verdes como la cantidad de vegetación, o la distancia hasta la residencia, pero no tenían en cuenta la **calidad** de estas áreas ni qué **actividades** se desarrollan en ellas", comenta Nieuwenhuijsen, líder del estudio y coordinador de la [Iniciativa de Planificación Urbana, Medio Ambiente y Salud](#) de ISGlobal.

Por cada ciudad, **mil personas de entre 18 y 75 años** informaron, a través de unos cuestionarios, de la frecuencia con la que visitaban espacios verdes, la calidad de estos, la distancia hasta sus residencias, qué actividades llevaban a cabo en ellos, la cantidad de encuentros sociales que tenían y sus emociones mientras estaban en ellos.

"Nuestra investigación muestra que el desarrollo de actividad física y los paseos caminando o en bici no aumentan únicamente por la presencia de entornos verdes", asegura Nieuwenhuijsen. "El hecho de **percibir más verdor, pasar más tiempo en estas áreas y considerarlas importantes para las actividades relacionadas con la salud** se ha asociado con más minutos de actividad física, llegando a incrementar **19 minutos de actividad por cada punto positivo** otorgado en esta categoría".

De igual manera, las puntuaciones altas para **la calidad del paisaje urbano, el verdor percibido, la satisfacción con los espacios** y la importancia que se le otorga respecto al hecho de desarrollar **actividades relacionadas con la salud** se

asociaron también con una **frecuencia mayor de contactos sociales** con las y los vecinos.

De acuerdo con los resultados, entre las cuatro ciudades estudiadas, **Barcelona es la que posee menos verdor**: solo el 49,3% de los participantes de Barcelona posee un espacio verde a menos de 300 metros de su hogar, en comparación con el 99,9% de los participantes de Doetinchem.

Además, al analizar los diversos elementos de satisfacción (calidad, cantidad, mantenimiento, seguridad), los investigadores se toparon nuevamente con claras diferencias entre las ciudades. Las y los participantes de **Barcelona fueron los menos satisfechos en cuanto a la calidad y la cantidad** mientras que, en Kaunas, la puntuación más baja la obtuvo la satisfacción con respecto al mantenimiento y la seguridad. “Las diferencias halladas entre las distintas localidades ponen de relieve la importancia de desarrollar políticas adaptadas al contexto local”, afirma Nieuwenhuijsen.

Visitar espacios verdes, importante también para el estado emocional

El segundo estudio, también publicado en *Environment International*, contó con la participación de cerca de 370 personas voluntarias y se basó en el **uso de dispositivos móviles para realizar un seguimiento del estado emocional de las y los participantes** en un período de siete días consecutivos. Estos dispositivos también controlaban si estaban visitando espacios urbanos naturales.

“Esta investigación apunta a que existe una **relación positiva entre el estado de ánimo y la visita a los espacios verdes**”, comenta **Michelle Kondo**, primera autora del estudio. “Sin embargo, esta relación varía en función de la edad, el género y la ciudad de residencia”, añade. De hecho, **el efecto beneficioso de los espacios verdes sobre la salud mental se ha visto especialmente notable en los hombres**.

Este segundo estudio muestra que la exposición a espacios verdes tiene un efecto más importante sobre el estado de ánimo cuando se trata de visitas de diez minutos, en comparación con las de treinta. “Esto podría significar que la **inmediatez es un elemento importante para las respuestas emocionales**”, afirma la investigadora.

“Ambos estudios ponen de manifiesto la importancia que tienen el uso y la calidad de los espacios verdes para que los ciudadanos realicen actividad física, participen en encuentros sociales y mejoren su bienestar emocional”, concluye Nieuwenhuijsen. Y añade, “es importante tener en cuenta estas experiencias para comprender qué motiva a las personas a visitar un espacio verde. Posibles iniciativas como **involucrar la ciudadanía en el proceso de diseño de los parques**, u **organizar actividades en los entornos naturales urbanos** podrían hacer que estos espacios sean aún más beneficiosos para la salud”.

Referencias

Hanneke Kruize, Irene van Kamp, Magdalena van den Berg, Elise van Kempen, Wanda Wendel-Vos, Annemarie Ruijsbroek, Wim Swart, Jolanda Maas, Christopher Gidlow, Graham Smith, Naomi Ellis, Gemma Hurst, Daniel Masterson, Margarita Triguero-Mas, Marta Cirach, Regina Gražulevičienė, Peter van den Hazel, Mark Nieuwenhuijsen. Exploring mechanisms underlying the relationship between the natural outdoor environment and health and well-being - Results from the PHENOTYPE project. October 2019. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105173>

Michelle Kondo, Margarita Triguero Mas, David Donaire-Gonzalez, Edmund Seto, Antònia Valentín, Gemma Hurst, Glòria Carrasco-Turigas, Daniel Masterson, Albert Ambròs, Audrius Adele, Naomi Ellis, Tomas Grazulevicius, Wim Swart, Nora Davis, Jolanda Maas, Michael Jerrett, Regina Gražulevičienė, Christopher Gidlow, Mark Nieuwenhuijsen. Momentary Mood Response to Natural Outdoor Environments in Four European Cities. Environmental International. October 2019. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105237>

Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre "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

Carol Pozo
carolina.pozo@isglobal.org
93 214 73 33 / 699 183 966

Marta Solano
marta.solano@isglobal.org
93 214 73 33 / 661 45 16 00

Una iniciativa de:

