

Pasear por espacios azules como playas o lagos se relaciona con mejoras en la salud mental

Un estudio identifica los beneficios que aporta al estado de ánimo y al bienestar personal dar caminatas breves y frecuentes por emplazamientos con agua

Barcelona, 6 de julio, 2020.- Dar paseos cortos y frecuentes por espacios azules - aquellos en los que hay agua, como playas, lagos, ríos o fuentes- podría aportar **beneficios al bienestar y al estado de ánimo** de las personas. Así lo demuestra una investigación liderada por el [Instituto de Salud Global de Barcelona \(ISGlobal\)](#), centro impulsado por la Fundación "la Caixa", y publicada en la revista [Environmental Research](#).

El estudio, desarrollado en el marco del proyecto [Blue Health](#), se basa en los datos de 59 participantes. Todos ellos **pasearon veinte minutos al día durante una semana** por un espacio azul; otra semana, lo hicieron por un espacio urbano y, otra semana, dedicaron el mismo tiempo a descansar en una sala. La **playa de Barcelona constituía el espacio azul**, mientras que el espacio urbano lo formaba una **ruta por las calles de la ciudad**. El equipo investigador midió antes, durante y después de cada actividad los parámetros de bienestar y estado de ánimo mediante cuestionarios, así como la presión arterial y la frecuencia cardíaca de cada participante.

“Vimos una **mejora significativa en el bienestar y el estado de ánimo** justo después de caminar por el espacio azul, en comparación con el paseo por el espacio urbano o el descanso”, comenta **Cristina Vert**, primera autora del estudio e investigadora de ISGlobal. Concretamente, tras pasear brevemente por la playa de Barcelona, las y los participantes señalaron **mejoras en su estado de ánimo, vitalidad y en su salud mental**.

Por el contrario, las y los investigadores no han identificado beneficios para la salud cardiovascular, aunque consideran que tal vez se deba a las condiciones del propio estudio. “Hemos evaluado los **efectos inmediatos** de caminar brevemente frente a un espacio azul”, señala Vert. “Una **exposición continua y duradera** a estos emplazamientos podría tener efectos positivos en la salud cardiovascular que no pueden observarse con esta investigación”.

La importancia del entorno en la salud

“Nuestros resultados demuestran que los **beneficios psicológicos que aporta la actividad física varían según el ambiente** en el que se lleve a cabo, siendo mejores en espacios azules que en espacios urbanos”, comenta **Mark Nieuwenhuijsen**, coordinador del estudio y director de la [Iniciativa de Planificación Urbana, Medio Ambiente y Salud](#) de ISGlobal.

Numerosas investigaciones de ISGlobal avalan los beneficios que aportan los espacios verdes a la salud, desde la [reducción del riesgo de obesidad](#) hasta la [mejora de la atención infantil](#), pasando por la [ralentización del declive físico durante el envejecimiento](#). Este estudio añade los espacios azules como **entorno favorecedor para la salud mental**.

“Según datos de las Naciones Unidas, el 55% de la población mundial vive actualmente en ciudades. Es crucial identificar y potenciar aquellos elementos, como los espacios azules, que mejoran nuestra salud”, afirma Nieuwenhuijsen. “Solo así lograremos crear **ciudades más habitables, sostenibles y saludables**”.

Referencia

Cristina Vert, Mireia Gascon, Otavio Ranzani, Sandra Márquez, Margarita Triguero-Mas, Glòria Carrasco-Turigas, Lourdes Arjona, Sarah Koch, Maria Llopis, David Donaire-Gonzalez, Lewis R. Elliott, Mark Nieuwenhuijsen. *Physical and mental health effects of repeated short walks in a blue space environment: A randomised crossover study*. Environmental Research, Septiembre 2020. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.109812>

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 apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia 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 Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Prensa ISGlobal

Carol Pozo

carolina.pozo@isglobal.org

669 877 850 / 699 183 966

Marta Solano

marta.solano@isglobal.org

661 451 600

Una iniciativa de:

