

Passejar per espais blaus com platges o llacs es relaciona amb millores en la salut mental

Un estudi identifica els beneficis que aporta a l'estat d'ànim i al benestar personal fer caminades breus i freqüents per emplaçaments amb aigua

Barcelona, 6 de juliol de 2020- Fer **passejos curts i freqüents per espais blaus** - aquells en els quals hi ha aigua, com ara platges, llacs, rius o fonts- podria aportar **beneficis al benestar i a l'estat d'ànim** de les persones. Així ho demostra una recerca liderada per [l'Institut de Salut Global de Barcelona \(ISGlobal\)](#), centre impulsat per la Fundació "la Caixa", i publicada a la revista [Environmental Research](#).

L'estudi, desenvolupat en el marc del projecte [Blue Health](#), es basa en les dades de 59 participants. Tots ells van passejar **vint minuts al dia durant una setmana** per un espai blau; una altra setmana, ho van fer per un espai urbà i, una altra setmana, van dedicar el mateix temps a descansar en una sala. La **platja de Barcelona** constituïa l'espai blau, mentre que l'espai urbà el formava una ruta pels carrers de la ciutat. L'equip investigador va mesurar abans, durant i després de cada activitat els paràmetres de benestar i estat d'ànim mitjançant qüestionaris, així com la pressió arterial i la freqüència cardíaca de cada participant.

“Vam veure una millora significativa en el **benestar i l'estat d'ànim** just després de caminar per l'espai blau, en comparació amb el passeig per l'espai urbà o el descans”, comenta **Cristina Vert**, primera autora de l'estudi i investigadora d'ISGlobal. Concretament, després de passejar breument per la platja de Barcelona, les i els participants van assenyalar millores en el seu **estat d'ànim, vitalitat i salut mental**.

Per contra, les i els investigadors no han identificat beneficis per a la salut cardiovascular, tot i que consideren que potser es deu a les condicions de l'estudi mateix. “Hem avaluat els **efectes immediats** de caminar breument enfront d'un espai blau”, assenyala **Vert**. “Una **exposició continuada i duradora** a aquests emplaçaments podria tenir efectes positius en la salut cardiovascular que no poden observar-se amb aquesta recerca”.

La importància de l'entorn en la salut

“Els nostres resultats demostren que els **beneficis psicològics que aporta l'activitat física varien segons l'ambient** en el qual es dugui a terme, sent millors en espais blaus que en espais urbans”, comenta **Mark Nieuwenhuijsen**, coordinador de l'estudi i director de la [Iniciativa de Planificació Urbana, Medi Ambient i Salut](#) d'ISGlobal.

Nombroses recerques d'ISGlobal avalen els beneficis que aporten els espais verds a la salut, des de la [reducció del risc d'obesitat](#) fins a la [millora de l'atenció infantil](#), passant per [l'alentiment del declivi físic durant l'envelliment](#). Aquest estudi afegeix els espais blaus com a entorn **afavoridor per a la salut mental**.

“Segons dades de les Nacions Unides, el 55% de la població mundial viu actualment en ciutats. És crucial identificar i potenciar aquells elements, com els espais blaus, que milloren la nostra salut”, afirma Nieuwenhuijsen. “Només així aconseguirem crear ciutats més **habitables, sostenibles i saludables**”.

Referència

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, Setembre 2020. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.109812>

Sobre ISGlobal

L'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) és el fruit d'una aliança innovadora entre la Fundació "la Caixa" i institucions acadèmiques i governamentals per contribuir a l'esforç de la comunitat internacional amb l'objectiu de fer front als reptes de la salut en un món globalitzat. ISGlobal consolida un node d'excel·lència basat en la recerca i l'assistència mèdica que té el seu origen en els àmbits hospitalari (Hospital Clínic i Parc de Salut MAR) i acadèmic (Universitat de Barcelona i Universitat Pompeu Fabra). El seu model de treball aposta per la translació del coneixement generat per la ciència a través de les àrees de Formació i Anàlisi i Desenvolupament Global. ISGlobal està acreditat com a "Centre d'Excel·lència Severo Ochoa" i és membre 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:

