



## **Ir al parque al menos diez minutos mejora la salud física**

EP | Las visitas a espacios verdes, como parques o bosques, pueden tener un impacto positivo en la salud tanto física como emocional, según dos estudios liderados por ISGlobal que publica *Environmental International* y que analizan el efecto de la relación con los espacios naturales con la salud.

En concreto, las investigaciones vinculan las visitas a parques y bosques de al menos 10 minutos con un retraso del declive físico y mental, con la disminución del riesgo a padecer cáncer de mama y, recientemente, con la reducción del riesgo a desarrollar síndrome metabólico.

El estudio del Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) ha recogido muestras en Barcelona, Stoke-on-Trent (Reino Unido), Doetinchem (Países Bajos) y Kaunas (Lituania) en el marco del proyecto Phenotype centrado en estudiar la relación entre exposición al aire libre y salud de la población.

El trabajo, dirigido por el investigador Mark Nieuwenhuijsen, muestra que el

desarrollo de actividad física y los paseos caminando o en bici «no aumentan únicamente por la presencia de entornos verdes», sino que 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.

Así, ha precisado que se ha llegado a incrementar en 19 minutos de actividad por cada punto positivo otorgado en esta categoría. 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 por ciento de los participantes de Barcelona posee un espacio verde a menos de 300 metros de su hogar, en comparación con el 99'9 por ciento 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.

### **EN BARCELONA, «MENOS SATISFECHOS»**

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.

En este contexto, ha añadido que muchos estudios previos se centraban en medidas cuantitativas de 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.

Así, en el estudio de ISGoblal, por cada ciudad, 1.000 personas de entre 18 y 75 años contestaron en cuestionarios sobre 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.

## **IMPACTO EMOCIONAL**

El segundo de los estudios analiza los efectos de visitar los espacios verdes para el estado emocional. En esta investigación participaron 370 voluntarios que se colocaron dispositivos móviles para realizar un seguimiento sobre su estado emocional durante siete días consecutivos.

Los dispositivos controlaban también si visitaban espacios urbanos naturales. La primera autora del estudio Michelle Kondo, ha subrayado que la investigación apunta a que existe una relación positiva entre el estado de ánimo y la visita a los espacios verdes; sin embargo, esta relación varía en función de la edad, el género y la ciudad de residencia.

De hecho, el efecto beneficioso de los espacios verdes sobre la salud mental se ha visto especialmente notable en los hombres. Así, 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.

El investigador considera «importante» tener en cuenta estas experiencias para comprender qué motiva a las personas a visitar un espacio verde ya que analizar posibles iniciativas para «involucrar a los ciudadanos 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».