

Los espacios verdes son importantes para el estado de salud autopercibido

Los espacios verdes se asocian con una mejor salud, pero se sabe muy poco sobre los mecanismos detrás de esta asociación. Un estudio, publicado en la revista *Environment International*, evalúa la asociación entre la exposición al verdor y la percepción subjetiva de salud general.

CREAL/ISGlobal

10/3/2016 09:01 CEST



Barcelona, desde el Parc Güell. / Enfo, Wikipedia CC 3.0

Barcelona es una ciudad densamente poblada con relativamente pocos espacios verdes. Estos se asocian con una mejor salud, pero hasta ahora se sabía muy poco sobre los mecanismos subyacentes de esta asociación.

Un estudio, publicado recientemente en la revista *Environment International* y dirigido por el Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental (CREAL), centro aliado de ISGlobal, tuvo como objetivo evaluar la asociación entre la exposición al verdor y la percepción subjetiva de salud general y

evaluar el papel del estado de salud mental, el apoyo social y la actividad física como mediadores de esta asociación.

Este estudio transversal se basó en una muestra poblacional de 3.461 adultos residentes en Barcelona. Los investigadores usaron la Encuesta de Salud de Barcelona del año 2011, elaborada por la Agencia de Salud Pública de Barcelona (ASPB).

Los investigadores encontraron que el verdor residencial circundante y la proximidad residencial subjetiva a los espacios verdes se asociaron con una mejor percepción de salud en general. "Hemos encontrado indicaciones de la mediación de estas asociaciones por el estado de salud mental, por el apoyo social percibido y, en menor medida, por la actividad física", explicó Payam Dadvand, investigador de CREAL y primer autor del estudio.

Conseguir más espacios verdes

Barcelona y otras ciudades similares deberían conseguir más espacios verdes

Estos mediadores podrían explicar hasta la mitad de la asociación entre el verdor circundante y una mejora de la salud.

"El estudio muestra que los espacios verdes son importantes para la salud de las personas. Por lo tanto, Barcelona y otras ciudades similares deberían conseguir más espacios verdes, no solo grandes espacios verdes como parques, sino también árboles en las calles y los espacios abiertos", comentó Mark Nieuwenhuijsen, coordinador del estudio.

Los investigadores observaron indicios de que la salud mental y el apoyo social percibido pueden ser más relevantes para los hombres y las personas menores de 65 años.

"Hemos visto que la asociación observada entre la exposición al verdor y la percepción subjetiva de salud general, mediada en parte por el estado de salud mental, un apoyo social más intenso y la actividad física, puede variar

en función de la edad y el sexo", concluyó Carme Borrell, investigadora de la ASPB e investigadora participante en este estudio.

Referencia bibliográfica:

Payam Dadvand, Xavier Bartoll, Xavier Basagaña, Albert Dalmau-Bueno, David Martinez, Albert Ambros, Marta Cirach, Margarita Triguero-Mas, Mireia Gascon, Carme Borrell, Mark J. Nieuwenhuijsen. [Green spaces and General Health: Roles of mental health status, social support, and physical activity.](#) *Environment International*. Volume 91, May 2016, Pages 161–167.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

PERCEPCIÓN DE LA SALUD | ESPACIOS VERDES | ACTIVIDAD FÍSICA |
APOYO SOCIAL | SALUD MENTAL |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)