

Vecindarios más verdes se asocian con menor deterioro cognitivo en mayores

Un estudio del Instituto de Salud Global de Barcelona revela una relación entre el espacio verde en el barrio de residencia y la capacidad mental tras seguir a 6.500 personas en Reino Unido durante 10 años. La disminución en los resultados de los tests cognitivos fue un 4,6% menor en los y las participantes que vivían en vecindarios más verdes.

SINC

12/7/2018 00:01 CEST



Se espera que en 2050 la proporción de personas de más de 60 años en el mundo se haya duplicado con respecto a la de 2015. / Creative Commons / Photo by Huy Phan

Numerosos trabajos han mostrado que el espacio verde tiene efectos beneficiosos para la salud. Ahora, un nuevo estudio liderado por el Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), un centro impulsado por la Fundación Bancaria "la Caixa", sugiere que también podría desempeñar un papel positivo contra el declive cognitivo en personas mayores. En concreto, la investigación publicada en *Environmental Health Perspectives*, muestra que la **pérdida en las funciones cognitivas** esperada como parte del proceso de envejecimiento es **ligeramente más lenta** en personas que viven en

vecindarios más verdes.

El equipo realizó un **seguimiento de una década** a 6.500 personas de entre 45 y 68 años de **Reino Unido**. En tres momentos diferentes a lo largo del estudio, las y los participantes completaron una batería de tests cognitivos que evaluaron su razonamiento verbal y matemático, su fluidez verbal y memoria a corto plazo, así como el declive en todas estas funciones a lo largo de los años. El espacio verde en el vecindario de cada participante se estimó utilizando imágenes vía satélite.

“Existen [evidencias](#) de que el riesgo de demencia y deterioro cognitivo puede ser influido por la exposición a amenazas ambientales relacionadas con el entorno urbano (como la contaminación del aire y el ruido) y por el estilo de vida (con factores como el estrés o el comportamiento sedentario)”, afirma Carmen de Keijzer, investigadora de ISGlobal y primera autora del estudio.

El riesgo de demencia y deterioro cognitivo puede ser influido por amenazas ambientales y el estilo de vida

“Por el contrario, también se ha sugerido que vivir cerca de espacios verdes incrementa la actividad física y la vida social, reduce el estrés y mitiga la exposición a la contaminación atmosférica y al ruido”, añade.

Investigaciones aún escasas

Evidencia reciente ha mostrado [beneficios cognitivos](#) de la exposición a los espacios verdes en niños y niñas, pero **los estudios** sobre las posibles relaciones entre exposición a espacios verdes y el declive cognitivo en personas mayores **todavía son escasos**.

“Nuestros datos muestran que la disminución en los resultados de los **tests cognitivos** a lo largo de los 10 años de seguimiento fue **un 4,6% menor en los y las participantes que vivían en vecindarios más verdes**. Las asociaciones observadas fueron más fuertes entre las mujeres, lo que hace pensar que estas relaciones podrían estar influenciadas por el género”, subraya Carmen de Keijzer.

“Se espera que en 2050 la proporción de personas de más de 60 años en el mundo se haya duplicado con respecto a la de 2015 y las predicciones apuntan a un aumento de los casos de demencia a un ritmo similar. Aunque las diferencias en el declive cognitivo observadas en nuestro estudio son **modestas a nivel individual**, cuando se consideran **a nivel poblacional son mucho más significativas**”, sostiene Payam Dadvand, investigador de ISGlobal y último autor del estudio.

“En caso de ser confirmados por estudios futuros, estos resultados pueden constituir una base científica para implementar intervenciones específicas y desacelerar el deterioro cognitivo en personas mayores residentes en áreas urbanas. Así, también mejorar su calidad de vida”, concluye.

Referencia bibliográfica:

De Keijzer C., Tonne C., Basagaña X., Valentín A., Singh-Manoux A., Alonso J., Antó J.M., Nieuwenhuijsen M., Sunyer J., Dadvand P. 'Residential Surrounding Greenness and Cognitive Decline: A 10-Year Follow-up of the Whitehall II Cohort'. *Environmental Health Perspectives*, 2018.

Derechos: **ISGlobal**

TAGS

ESPACIOS VERDES | CIUDADES | FUNCIÓN COGNITIVA | PERSONAS MAYORES |
CONTAMINACIÓN |

Creative Commons 4.0

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

