

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

Un nuevo estudio identifica los beneficios que aporta al estado de ánimo y al bienestar personal dar caminatas breves y frecuentes por lugares con agua. Para los autores, identificar estos elementos es clave para el desarrollo de ciudades más habitables, sostenibles y saludables.

SINC

6/7/2020 12:00 CEST



Los participantes pasearon 20 minutos al día durante una semana por un espacio azul. / [Pixabay](#)

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”.

El estudio, publicado en *Environmental Research* y desarrollado en el marco del proyecto [Blue Health](#), se basa en los datos de **59 participantes**. Todos ellos pasearon **20 minutos** al día durante una semana por un espacio azul;

otra semana, lo hicieron por un **espacio urbano** y, otra, dedicaron el mismo tiempo a descansar en una sala.

“Vimos una mejora significativa en el bienestar y el estado de ánimo justo después de caminar por el espacio azul, en comparación con el espacio urbano o el descanso”, observan los autores

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”, explica **Cristina Vert**, primera autora e investigadora de ISGlobal. Concretamente, tras pasear brevemente por la playa, los participantes señalaron mejoras en su estado de ánimo, vitalidad y en su **salud mental**.

Por el contrario, el equipo no ha identificado beneficios para la **salud cardiovascular**, aunque considera 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 sí podría tener efectos positivos en la salud cardiovascular”.

La importancia del entorno en la salud

“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.

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

Numerosas investigaciones del mismo centro avalan los beneficios que aportan los espacios verdes a la salud, desde la [reducción del riesgo de obesidad](#), mejora de la [atención infantil](#) o [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”, concluye 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>

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

ESPACIO AZUL | PASEO | ENTORNO URBANO | ESPACIO VERDE |
SALUD MENTAL |

Creative Commons 4.0

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