

## Nuevas evidencias sobre los beneficios de los espacios naturales para la salud

Diversos estudios han sugerido que los espacios verdes son beneficiosos para la salud, tanto general como mental. Una nueva investigación, liderada por investigadores de Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental y publicado en *Environment International*, refuerza esta relación.

CREAL

27/2/2015 10:45 CEST



Los espacios verdes se asocian a una mejora de la salud general y mental. / Raúl Torán.

En la investigación publicada en *Environment International* y llevada a cabo por el Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental, centro de investigación de la alianza ISGlobal, se observa que la presencia de espacios verdes se asocia con una mejor percepción de la propia salud y una mejor salud mental.

El objetivo general de este estudio era evaluar la asociación entre los espacios verdes (parques, campos, etc.) y azules (playas, ríos, etc.) y la salud de las personas. También se quería investigar si esta asociación era distinta entre hombres y mujeres, en los diferentes niveles socioeconómicos

y entre zonas urbanas y rurales. Además el estudio pretendía evaluar si la relación entre espacios naturales y salud podía explicarse por diferencias en la actividad física o el apoyo social.

---

Los espacios verdes se asocian a una mejor  
percepción de la propia salud y a una mejor salud  
mental

“Hay una evidencia cada vez mayor de los efectos beneficiosos en la salud de los entornos naturales. Sin embargo, la mayor parte de la evidencia se ha centrado en los espacios verdes y existe poca evidencia de los beneficios para la salud de los espacios azules. También se conoce poco sobre los factores que modifican esta asociación y los posibles mecanismos que pueden explicarla”, comenta Margarita Triguero-Mas, primera firmante del estudio.

Este estudio del proyecto europeo [Phenotype](#) proporciona evidencias de que los espacios verdes se asocian a una mejor percepción de la propia salud y a una mejor salud mental, independientemente del grado de urbanización, estado socioeconómico y género.

“Además, nuestros resultados parecen indicar que estas asociaciones se explicarían por la reducción del estrés que nos proporcionan los espacios verdes y no por la actividad física o el apoyo social. También parecen indicar que los pequeños espacios verdes, como los árboles de las calles, son especialmente importantes. También cabe señalar que nuestro estudio no ofrece resultados concluyentes sobre los posibles beneficios para la salud de los espacios azules”, explica Mark Nieuwenhuijsen, investigador principal del proyecto, “por lo que más estudios en este sentido son necesarios”.

---

Los indicadores de verdor del entorno y del acceso a  
entornos naturales se obtuvieron a partir de las  
direcciones residenciales de los participantes

En el trabajo se analizaron los datos de los adultos entrevistados entre 2010 y 2012 como parte de la Encuesta de Salud de Cataluña. Los datos recogidos incluían características sociodemográficas de los entrevistados, la percepción de su propia salud y distintos indicadores de salud mental, la actividad física y el apoyo social. Los indicadores de verdor del entorno y del acceso a entornos naturales se obtuvieron a partir de las direcciones residenciales de los participantes.

Los nuevos hallazgos, junto con la evidencia de los estudios anteriores, refuerzan la importancia de los espacios verdes para proveernos de pueblos y ciudades más saludables.

“Sin embargo, las investigaciones futuras se deberían centrar en los mecanismos que explican las asociaciones entre los entornos naturales y la salud, especialmente la salud mental. Se necesitaría más trabajo en esta área, por un lado recogiendo datos de las mismas personas durante tiempos más largos, y por otro lado definiendo mejor la cantidad y calidad de espacios verdes y azules necesaria para proporcionar beneficios en nuestra salud”, concluye Nieuwenhuijsen.

#### Referencia bibliográfica:

M. Triguero-Mas, P. Dadvand , M. Cirach, D. Martínez, A. Medina, A. Mompert, X. Basagaña, R. Gražulevičienė, M. J. Nieuwenhuijsen. [Natural outdoor environments and mental and physical health: relationships and mechanisms](#). Environment International. Volume 77, April 2015, Pages 35–41

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ESPACIOS | VERDES | SALUD | MENTAL |

Creative Commons 4.0

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

