

ESPACIOS VERDES Y ENVEJECIMIENTO

El declive físico es más lento si vives en áreas con más espacios verdes

Las personas que viven en vecindarios con más espacios verdes o más cercanos a entornos naturales experimentan una menor pérdida en la velocidad al caminar. Así concluye un nuevo estudio, publicado en *Environment International*, que contribuye a la creciente evidencia sobre los beneficios de estos espacios en la salud.

SINC

12/12/2018 11:33 CEST



La cantidad de espacios verdes alrededor del domicilio podría contribuir a ralentizar el envejecimiento físico de las personas. / ISGlobal

Un nuevo estudio liderado por el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), centro impulsado por la Fundación Bancaria "la Caixa", ha añadido nuevas evidencias a la lista de [efectos beneficiosos de los espacios verdes](#). Un artículo publicado en *Environment International* ha concluido que disponer de más espacios verdes cerca de casa o vivir más cerca de entornos naturales contribuye a una **mejor capacidad física en edades avanzadas**.

El objetivo de esta investigación era examinar por primera vez la relación entre el entorno natural y el declive en la función física en personas mayores. Para ello, el equipo reclutó a **más de 5.700 participantes de la cohorte Whitehall II en el Reino Unido**, que fueron invitados a tomar parte **en tres**

seguimientos a lo largo de un periodo de 10 años (2002-2013).

Los participantes con más espacio verde alrededor del domicilio mostraron un declive en la velocidad al caminar entre un 6 y un 7,5% más lento que el del resto de residentes

Los y las participantes tenían entre 50 y 74 años al inicio del estudio. Entre los datos recogidos figuraban la vegetación en torno al domicilio y la distancia hasta el entorno natural más cercano (tanto espacios verdes como espacios azules).

La vegetación se estimó a partir de imágenes vía satélite y la distancia al entorno natural más próximo por medio de un mapa de uso del suelo. Para evaluar la capacidad física, las personas que participaron en estudio realizaron tests de velocidad al caminar y de fuerza de agarre.

El análisis de los datos mostró que, con el tiempo, las personas que viven en vecindarios con más espacios verdes o más cercanos a entornos naturales experimentaron una menor pérdida en la velocidad al caminar. De manera más específica, el grupo de participantes con mayor espacio verde alrededor del domicilio mostró un **declive en la velocidad al caminar entre un 6 y un 7,5% más lento** a lo largo de cinco años que el de residentes en las áreas con menor espacio verde.

“El espacio verde se asoció con una diferencia pequeña en el deterioro de la función física a nivel individual. Sin embargo, puesto que la capacidad física es uno de los aspectos principales del envejecimiento saludable, esta diferencia podría representar **beneficios de salud importantes a nivel poblacional**”, sostiene Carmen de Keijzer, investigadora de ISGlobal y primera autora del estudio.

Los resultados también muestran que las personas que vivían en áreas con más vegetación al principio del estudio mostraron **mayor fuerza de agarre**. No obstante, en este caso no mostraron un deterioro más lento en esta función de la parte superior del cuerpo a lo largo del periodo de estudio.

Este trabajo proporciona un argumento más para constatar que las ciudades más verdes son también más saludables

Más cohesión social gracias a los espacios verdes

Estudios anteriores han asociado la exposición a entornos naturales con mejor salud mental y salud general autopercebida, así como menor riesgo de morbilidad y mortalidad. Uno de los factores que podría explicar dichas relaciones son las interacciones sociales.

“Se sabe que **vecindarios más verdes ayudan a promover la cohesión social y los apoyos sociales**. En nuestro estudio hemos visto que la vida social es uno de los mediadores que podría contribuir a la asociación entre espacio verde residencial y menor pérdida de velocidad al caminar”, explica Carmen de Keijzer.

“Este trabajo contribuye a la creciente evidencia sobre los beneficios de los espacios verdes y de los entornos naturales y proporciona un argumento más para constatar que **las ciudades más verdes son también ciudades más saludables**, sobre todo si se toma en consideración el envejecimiento progresivo de la población en un mundo que se está urbanizando de manera acelerada”, afirma Payam Dadvand, investigador de ISGlobal y último autor del artículo.

Referencia bibliográfica:

Carmen de Keijzer, Cathryn Tonne, Séverine Sabia, Xavier Basagaña, Antònia Valentín, Archana Singh-Manoux, Josep Maria Antó, Jordi Alonso, Mark J. Nieuwenhuijsen, Jordi Sunyer, Payam Dadvand. Green and blue spaces and physical functioning in older adults: Longitudinal analyses of the Whitehall II study. *Environ Int*. In Press, Corrected Proof, Available online 29 November 2018
<https://doi.org/10.1016/j.envint.2018.11.046>

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ESPACIOS VERDES | ESPACIOS NATURALES | ENVEJECIMIENTO | VEGETACIÓN |
CIUDADES |

Creative Commons 4.0

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