

Vivir cerca de espacios verdes se asocia con menor riesgo de síndrome metabólico

Por primera vez, un estudio analiza el vínculo a largo plazo entre el verdor alrededor de la vivienda y un conjunto de afecciones que incluye la obesidad o la hipertensión. La relación podría estar mediada por las oportunidades que ofrecen los espacios verdes para realizar actividad física, así como la mitigación de la exposición a la contaminación del aire.

SINC

26/9/2019 13:00 CEST



Estudios anteriores señalan que las personas que viven en áreas con más espacios verdes tienen un declive físico más lento. / Mihaly Koles on Unsplash

Las **personas mayores y de mediana edad que viven en barrios con más zonas verdes tienen menos riesgo de síndrome metabólico** que aquellas que viven en vecindarios menos verdes. Es la conclusión principal de un nuevo estudio del Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por "la Caixa", que añade así evidencia científica a los **beneficios de los espacios verdes para la salud**.

La exposición a largo plazo a los espacios verdes puede desempeñar un papel en la prevención del síndrome metabólico

El **síndrome metabólico** es un conjunto de afecciones que se presentan al mismo tiempo y que incluye obesidad, hipertensión, niveles altos de azúcar en sangre y niveles anormales de grasa. Es un factor de riesgo importante para las enfermedades no transmisibles (ENT), como ataques cardíacos, diabetes o ictus.

Hasta la fecha, diversos estudios habían analizado la asociación entre la exposición a los espacios verdes y algunos componentes individuales del síndrome metabólico. Por primera vez, un equipo de ISGlobal se propuso examinarlo en su conjunto y a largo plazo.

El estudio longitudinal, publicado en la revista [Environmental Pollution](#), se basó en datos de más de **6.000 personas** – de entre 45 y 69 años al inicio del análisis– de la cohorte Whitehall II del **Reino Unido**, a las que se realizó cuatro seguimientos a lo largo de un periodo de 14 años (1997-2013) que incluyeron diversas pruebas, como análisis de sangre y medición de la presión arterial y el perímetro de la cintura. La vegetación en torno al domicilio se estimó a partir de imágenes vía satélite.

Las conclusiones sugieren que **la exposición a largo plazo a los espacios verdes puede desempeñar un papel en la prevención del síndrome metabólico**, incluyendo también cada componente individual por separado, como un perímetro grande de cintura, niveles altos de grasa en sangre o hipertensión.

En cuanto a los mecanismos que explican esta relación, **Carmen de Keijzer**, primera autora del estudio e investigadora de ISGlobal, explica que la asociación “podría estar mediada por las oportunidades que ofrecen los espacios verdes para realizar **actividad física**, así como la mitigación de la exposición a la **contaminación del aire**”.

Vínculo más fuerte en las mujeres

Además, **se observó una asociación más fuerte entre las mujeres** en comparación con los hombres. “Ellas, en general, pasan más tiempo en el entorno residencial, lo que podría explicar esta diferencia de género”,

argumenta.

El estudio encontró más beneficios para la salud en el caso de los espacios verdes que contaban con más cobertura de árboles

“El estudio encontró más beneficios para la salud en el caso de **los espacios verdes que contaban con más cobertura de árboles**, lo que proporciona una base para futuras investigaciones para identificar las características de la vegetación que influyen positivamente en nuestra salud”, apunta **Payam Dadvand**, investigador de ISGlobal y último autor del artículo.

“Los espacios verdes podrían ayudar a reducir la carga de las enfermedades no transmisibles, una de las principales prioridades actuales en salud pública. “Necesitamos **ciudades más verdes y, por tanto, urbes más saludables**”, afirma Dadvand.

Un estudio reciente de ISGlobal concluía también que las personas que viven en áreas con más espacios verdes tienen un [declive físico más lento](#). La reducción del estrés, el hecho de vivir más años o un mejor estado de salud general y mental son otros de los [beneficios para la salud](#) que señala la ciencia.

Referencia bibliográfica:

Carmen de Keijzer, Xavier Basagaña, Cathryn Tonne, Antònia Valentín, Jordi Alonso, Josep M. Antó, Mark J. Nieuwenhuijsen, Mika Kivimäki, Archana Singh-Manoux, Jordi Sunyer, Payam Dadvand. Long-term exposure to greenspace and metabolic syndrome: A Whitehall II study. *Environmental Pollution*. September 2019.
<https://doi.org/10.1016/j.envpol.2019.113231>

TAGS

ESPACIOS VERDES | CIUDADES | EPIDEMIOLOGÍA | SÍNDROME METABÓLICO |
SALUD PÚBLICA |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)