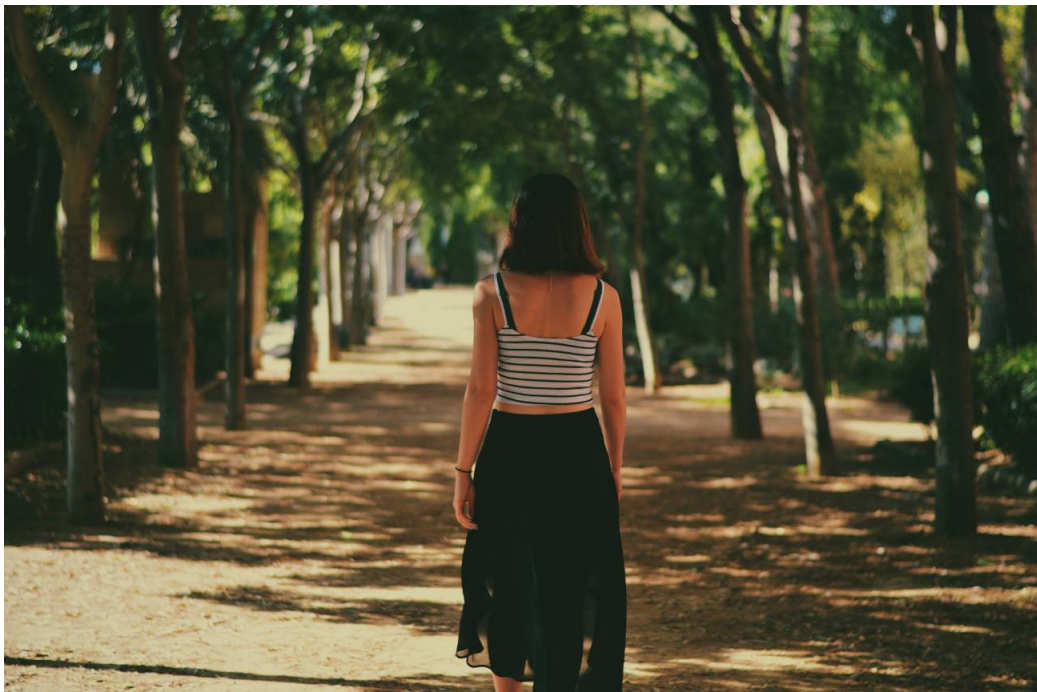


Menor riesgo de sobrepeso y obesidad en las mujeres que viven cerca de espacios verdes

Un estudio basado en los datos de más de 2.300 habitantes de siete provincias españolas concluye que las mujeres muestran una fuerte relación entre la aparición de sobrepeso y obesidad y la falta de acceso a los espacios verdes urbanos, como parques o jardines. Sin embargo, esta relación no se da en hombres.

SINC

3/1/2020 11:19 CEST



Los espacios verdes tienen un papel importante en el riesgo a desarrollar sobrepeso y obesidad entre las mujeres en España. / Unsplash

Las **mujeres** que viven a menos de **300 metros de un espacio verde** pueden tener menos riesgo a desarrollar sobrepeso y obesidad. Es el resultado principal de una investigación [publicada](#) en el *International Journal of Hygiene and Environmental Health* y liderada por el Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por "la Caixa".

Basándose en información del proyecto MultiCaso Control Spain ([MCC-](#)

[Spain](#)), el equipo ha analizado los datos de **2.354 personas de siete provincias españolas** (Asturias, Barcelona, Cantabria, Madrid, Murcia, Navarra y Valencia). Los y las participantes, de entre 20 y 85 años, respondieron a preguntas referentes a su historial de residencia, su estilo de vida (actividad física, tiempo libre, etc.) y su peso y altura.

Las mujeres que viven a menos de 300 metros de un espacio verde pueden tener menos riesgo a desarrollar sobrepeso y obesidad

Además, se les midió la circunferencia de la cadera y la cintura y **se les extrajo sangre o saliva**. Para confirmar la existencia de sobrepeso u obesidad, tomaron como referencia dos marcadores utilizados frecuentemente en estudios epidemiológicos: el índice de masa corporal (IMC) y el índice cintura-cadera (ICC).

Según concluye el estudio, **las mujeres muestran una fuerte relación entre la aparición de sobrepeso y obesidad y la falta de acceso a los espacios verdes urbanos**, como parques o jardines. En el caso de los hombres, sin embargo, esta relación no se da.

“No tenemos claros los determinantes biológicos que se esconden tras las diferencias de género observadas”, comenta **Cristina O’Callaghan-Gordo**, primera autora e investigadora de ISGlobal. “Probablemente existen factores sociales, como los diferentes usos que dan hombres y mujeres a los espacios verdes, que expliquen esta disparidad”.

Gracias a las muestras de ADN obtenidas en saliva y sangre, las y los investigadores pudieron analizar la **importancia de la genética** en esta vinculación. “Nos fijamos en polimorfismos genéticos que habían sido asociados a la obesidad en estudios previos”, comenta O’Callaghan-Gordo.

“De forma general, observamos una reducción más marcada del riesgo de desarrollar obesidad en aquellas personas con una genética susceptible a esta patología. Este resultado destaca la existencia de **interacciones entre el ambiente y los genes que pueden desencadenar o frenar un exceso de**

peso”, añade.

Los entornos naturales al aire libre, incluidos los que están dentro de zonas urbanas, fomentan la salud y el bienestar al aumentar la actividad física y promover la reducción del estrés psicológico

Sobrepeso y obesidad, catalizadores de enfermedades

Según datos de la OMS, en 2016 más de 1.900 millones de adultos tenían sobrepeso. De ellos, más de 650 millones sufrían obesidad, una enfermedad prevenible. “El **sobrepeso es un factor de riesgo importante para varias enfermedades no transmisibles**, como las cardiovasculares, renales y hepáticas, la diabetes, varios trastornos musculoesqueléticos y algunos tipos de cáncer”, afirma **Manolis Kogevinas**, líder del estudio e investigador del programa de [enfermedades no transmisibles y medio ambiente](#) de ISGlobal. “También se ha asociado con un [mayor riesgo de mortalidad por todas las causas](#)”.

Los entornos naturales al aire libre, incluidos los espacios verdes dentro de los entornos urbanos, fomentan la salud y el bienestar al aumentar los niveles de actividad física, reducir la exposición al ruido y promover la reducción del estrés psicológico, un importante impulsor del aumento de peso.

“Este estudio arroja luz sobre la importancia de los espacios verdes en el riesgo a desarrollar sobrepeso y obesidad entre las mujeres en España. Comprender los mecanismos que explican esta asociación es crucial para **planificar intervenciones de salud pública eficaces y exitosas**”, concluye Kogevinas.

Referencia bibliográfica:

Cristina O'Callaghan-Gordo, Ana Espinosa, Antonia Valentin, Cathryn

Tonne, Beatriz Perez-Gomez, Gemma Castano-Vinyals, Trinidad Dierssen-Sotos, Conchi Moreno-Iribas, Silvia de Sanjose, Guillermo Fernandez-Tardon, Mercedes Vanaclocha-Espi, Maria Dolores Chirlaque, Marta Cirach, Nuria Aragonés, Ines Gomez-Acebo, Eva Ardanaz, Victor Moreno, Marina Pollan, Mariona Bustamante, Mark J. Nieuwenhuijsen, Manolis Kogevinas. Green spaces, excess weight and obesity in Spain. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, December 2019. <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2019.10.007>

Derechos: **Creative Commons**

Creative Commons 4.0

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