

Les persones que viuen a prop d'espais verds tenen menys risc de síndrome metabòlica

Per primera vegada, un estudi analitza la relació a llarg termini entre la verdor al voltant del domicili i un conjunt d'afeccions que inclou l'obesitat o la hipertensió

Barcelona, 26 de setembre de 2019-. La **gent gran i de mitjana edat que viu en barris amb més zones verdes tenen menys risc de síndrome metabòlica** que aquella que viu en veïnats menys verds. És la conclusió principal d'un nou estudi de l'Institut de Salut Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centre impulsat per "la Caixa", que afegeix així evidència científica als **beneficis dels espais verds per a la salut**.

La **síndrome metabòlica** és un conjunt d'afeccions que es presenten al mateix temps i que inclou obesitat, hipertensió, nivells alts de sucre en sang i nivells anormals de grassa. És un factor de risc important per a les malalties no transmissibles, com els atacs cardíacs, la diabetis o l'íctus. Fins ara, diversos estudis havien analitzat l'associació entre l'exposició als espais verds i alguns components individuals de la síndrome metabòlica. Ara, per primera vegada, un equip d'ISGlobal es va proposar examinar-ho en el seu conjunt i a llarg termini.

L'estudi longitudinal, publicat a la revista [Environmental Pollution](#), es va basar en dades de més de **6.000 persones** –d'entre 45 i 69 anys a l'inici de l'estudi– de la cohort Whitehall II del **Regne Unit**, a les quals es va realitzar quatre seguiments al llarg d'un període de 14 anys (1997-2013) que van incloure diverses proves, com anàlisis de sang i mesura de la pressió arterial i el perímetre de la cintura. La vegetació al voltant del domicili es va estimar a partir d'imatges per satèl·lit.

Les conclusions suggereixen que **l'exposició a llarg termini als espais verds pot tenir un paper en la prevenció de la síndrome metabòlica**, incloent també cada component individual per separat, com un perímetre gran de cintura, nivells alts de grassa a la sang o hipertensió.

Pel que fa als mecanismes que expliquen aquesta relació, **Carmen de Keijzer**, primera autora de l'estudi i investigadora d'ISGlobal, explica que l'associació "podria estar mediada per les oportunitats que ofereixen els espais verds per realitzar **activitat física**, així com la mitigació de la exposició a la **contaminació de l'aire**". A més, es va observar una associació més forta entre les dones, en comparació amb els homes. "Elles, en general, passen més temps en l'entorn residencial, el que podria explicar aquesta diferència de gènere", argumenta.

"L'estudi va trobar més beneficis per a la salut en el cas dels **espais verds que comptaven amb més cobertura d'arbres**, cosa que proporciona una base per a futures recerques per identificar les característiques de la vegetació que influeixen positivament en la nostra salut", apunta **Payam Dadvand**, investigador d'ISGlobal i últim autor de l'article.

"Els espais verds podrien ajudar a reduir la càrrega de les malalties no transmissibles, una de les principals prioritats actuals en salut pública. "Necessitem **ciutats més verdes i, per tant, ciutats més saludables**", afirma Dadvand.

Un estudi recent d'ISGlobal concloïa també que les persones que viuen en àrees amb més espais verds tenen un [declivi físic més lent](#). La reducció de l'estrès, el fet de viure més anys o un millor estat de salut general i mental són altres dels [beneficis per a la salut](#) que assenyalava la ciència.

Referència

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>

Sobre ISGlobal

L'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) és el fruit d'una aliança innovadora entre "la Caixa" i institucions acadèmiques i governamentals per contribuir a l'esforç de la comunitat internacional amb l'objectiu de fer front als reptes de la salut en un món globalitzat. ISGlobal consolida un node d'excel·lència basat en la recerca i l'assistència mèdica que té el seu origen en els àmbits hospitalari (Hospital Clínic i Parc de Salut MAR) i acadèmic (Universitat de Barcelona i Universitat Pompeu Fabra). El seu model de treball aposta per la translació del coneixement generat per la ciència a través de les àrees de Formació i Anàlisi i Desenvolupament Global. ISGlobal és membre del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Premsa ISGlobal

Marta Solano
marta.solano@isglobal.org
0034 93 214 73 33 / 0034 661 45 16 00

Carolina Pozo
carolina.pozo@isglobal.org
0034 93 214 73 33 / 0034 696 91 28 41

Àrea de Comunicació de "la Caixa"

Irene Roch
iroch@fundaciolacaixa.org
93 404 60 27 / 669 457 094

Una iniciativa de:

