

La qualitat i l'ús que donem als espais verds podrien determinar el seu efecte beneficiós sobre la salut

Dos estudis liderats per ISGlobal se centren en comprendre la manera en què els espais naturals influeixen en el benestar de les persones

Barcelona, 31 d'octubre de 2019-. Nombrosos estudis científics avalen els múltiples beneficis que aporten els espais verds a les persones. De fet, diverses investigacions liderades per ISGlobal vinculen la visita a àrees com parcs i boscos amb millores en la salut: el [retard en el declivi físic i mental](#), la [disminució del risc a patir càncer de mama](#) i, més recentment, la [reducció del risc de desenvolupar síndrome metabòlica](#). No obstant això, se sap poc sobre els mecanismes que intervenen aquest impacte positiu.

Ara, un equip de l'Institut de Salut Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centre impulsat per "la Caixa", ha publicat dos estudis dirigits a comprendre **de quina manera els espais naturals milloren la nostra salut i benestar**. Les dues investigacions han pres de mostra quatre ciutats europees: Barcelona (Espanya), Stoke-on-Trent (Regne Unit), Doetinchem (Països Baixos) i Kaunas (Lituània), i s'emmarquen dins el [projecte PHENOTYPE](#), liderat per l'investigador d'ISGlobal **Mark Nieuwenhuijsen** i l'objectiu del qual és estudiar la relació entre l'exposició a l'aire lliure i la salut de la població.

Per al primer estudi, publicat a *Environmental International*, les i els experts han tingut en compte diferents paràmetres: la quantitat i la qualitat dels espais verds, i l'experiència i l'ús que es fa d'ells. "Molts estudis previs se centraven en mesures quantitatives de les àrees verdes com la quantitat de vegetació, o la distància fins a la residència, però no tenien en compte la **qualitat** d'aquestes àrees ni quines **activitats** s'hi desenvolupen", comenta Nieuwenhuijsen, cap de l'estudi i coordinador de la [Iniciativa de Planificació Urbana, Medi Ambient i Salut](#) d'ISGlobal.

Per cada ciutat, **mil persones d'entre 18 i 75 anys** van informar, a través d'uns qüestionaris, sobre la freqüència amb què visitaven espais verds, la qualitat d'aquests, la distància fins a les seves residències, quines activitats hi duïen a terme, la quantitat de trobades socials que hi tenien i les seves emocions mentre estaven en ells.

"La nostra recerca mostra que el desenvolupament d'activitat física i els passejos caminant o en bici no augmenten únicament per la presència d'entorns verds", assegura Nieuwenhuijsen. "El fet de **percebre més verdor, passar més temps en aquestes àrees i considerar-les importants per a les activitats relacionades amb la salut** s'ha associat amb més minuts d'activitat física, arribant a **incrementar 19 minuts d'activitat per cada punt positiu** atorgat en aquesta categoria".

De la mateixa manera, les puntuacions altes per a la **qualitat del paisatge urbà, la verdor percebuda, la satisfacció amb els espais** i la importància que se li atorga respecte al fet de desenvolupar activitats relacionades amb la salut es van associar també amb **una freqüència major de contactes socials** amb les i els veïns.

D'acord amb els resultats, entre les quatre ciutats estudiades, Barcelona és la que té menys verdor: només el 49,3% dels participants de Barcelona compten amb un espai verd a menys de 300 metres de la seva llar, en comparació amb el 99,9% dels participants de Doetinchem.

A més, en analitzar els diversos elements de satisfacció (qualitat, quantitat, manteniment, seguretat), els investigadors es van topiar novament amb clares diferències entre les ciutats. Les i els participants de Barcelona van ser els menys satisfets quant a la qualitat i la quantitat mentre que, a Kaunas, la puntuació més baixa la va obtenir la satisfacció respecte al manteniment i la seguretat. “Les diferències trobades entre les diferents localitats posen en relleu la importància de desenvolupar polítiques adaptades al context local”, afirma Nieuwenhuijsen.

Visitar espais verds, important també per a l'estat emocional

El segon estudi, també publicat en *Environment International*, va comptar amb la participació de prop de 370 persones voluntàries i es va basar en **l'ús de dispositius mòbils per a realitzar un seguiment de l'estat emocional de les i els participants** en un període de set dies consecutius. Aquests dispositius també controlaven si estaven visitant espais urbans naturals.

“Aquesta recerca apunta al fet que existeix una **relació positiva entre l'estat d'ànim i la visita als espais verds**”, comenta **Michelle Kondo**, primera autora de l'estudi. “Tot i així, aquesta relació varia en funció de l'edat, el gènere i la ciutat de residència”, afegeix. De fet, **l'efecte beneficiós dels espais verds sobre la salut mental s'ha vist especialment notable en els homes**.

Aquest segon estudi mostra que l'exposició a espais verds té un efecte més important sobre l'estat d'ànim quan es tracta de visites de deu minuts, en comparació amb les de trenta. “Això podria significar que **la immediatesa és un element important per a les respostes emocionals**”, afirma la investigadora.

“Tots dos estudis posen de manifest la importància que tenen l'ús i la qualitat dels espais verds perquè els ciutadans realitzin activitat física, participin en trobades socials i millorin el seu benestar emocional”, conclou Nieuwenhuijsen. I afegeix, “és important tenir en compte aquestes experiències per a comprendre què motiva a les persones a visitar un espai verd. Possibles iniciatives com **involucrar la ciutadania en el procés de disseny dels parcs, o organitzar activitats en els entorns naturals urbans** podrien fer que aquests espais siguin encara més beneficiosos per a la salut”.

Referències

Hanneke Kruize, Irene van Kamp, Magdalena van den Berg, Elise van Kempen, Wanda Wendel-Vos, Annemarie Ruijsbroek, Wim Swart, Jolanda Maas, Christopher Gidlow, Graham Smith, Naomi Ellis, Gemma Hurst, Daniel Masterson, Margarita Triguero-Mas, Marta Cirach, Regina Gražulevičienė, Peter van den Hazel, Mark Nieuwenhuijsen. Exploring mechanisms underlying the relationship between the natural outdoor environment and health and well-being - Results from the PHENOTYPE project. October 2019. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105173>

Michelle Kondo, Margarita Triguero Mas, David Donaire-Gonzalez, Edmund Seto, Antònia Valentín, Gemma Hurst, Glòria Carrasco-Turigas, Daniel Masterson, Albert Ambrós, Audrius Adele, Naomi Ellis, Tomas Grazulevicius, Wim Swart, Nora Davis, Jolanda Maas, Michael Jerrett, Regina Gražulevičienė, Christopher Gidlow, Mark Nieuwenhuijsen. Momentary Mood Response to Natural Outdoor Environments in Four European Cities. *Environmental International*. October 2019. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105237>

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 las àrees de Formació i Anàlisi i Desenvolupament Global. ISGlobal és membre del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Premsa ISGlobal

Carol Pozo

carolina.pozo@isglobal.org

93 214 73 33 / 699 183 966

Marta Solano

marta.solano@isglobal.org

93 214 73 33 / 661 45 16 00

Premsa Fundació Bancària "la Caixa"

Irene Roch

Iroch@fundaciolacaixa.org

93 404 60 27/ 669 45 70 94

Una iniciativa de:



CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Generalitat
de Catalunya



Parc de Salut
MAR

upf.
Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

