

Beneficios para la salud física

Una selección de datos y recursos respaldados por la investigación
2024

Descripción general

Los árboles, los espacios verdes y la naturaleza son elementos esenciales de la infraestructura urbana y contribuyen al bienestar físico de la comunidad. Alivian el estrés, estabilizan la presión arterial y disminuyen la ansiedad y la depresión, además de muchos otros beneficios. Estos beneficios se derivan de una serie de factores, como la mejora de la calidad del aire, el aumento de la actividad física, la mejora de la función inmunitaria y la reducción del estrés.

Vivir más tiempo

- Las personas con más acceso a espacios verdes de calidad parecen **vivir más tiempo** (Twohig-Bennett et al., 2018).
- Las personas que residen cerca de parques y huertas comunitarias son, en promedio, 2.5 años **más jóvenes desde el punto de vista biológico** que las que no tienen ese acceso (Elton, 2023).
- Un estudio de la Facultad de Salud Pública de Harvard encontró que las mujeres que viven en áreas con niveles más altos de vegetación verde tenían una **tasa de mortalidad un 12% menor** en comparación con aquellas rodeadas de menos vegetación verde. Experimentaron un 13% menos de mortalidad por cáncer, un 35% menos de mortalidad relacionada con enfermedades respiratorias y un 41% menos de mortalidad por enfermedad renal (Frates, 2017).
- **La exposición a la naturaleza que recetan** los médicos y otros proveedores de atención médica y servicios sociales dan como resultado cambios positivos en el estilo de vida o en los comportamientos saludables. Park Rx America es un programa que promueve recetar exponerse a la naturaleza (Beil, 2023).

Obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular

- Más áreas verdes urbanas **reducen el riesgo de enfermedades crónicas** como enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. Ser físicamente activo puede reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas en casi un 50 por ciento (Twohig-Bennett et al., 2018).
- Los adultos que pasan más tiempo en los parques pueden tener un 35 por ciento más de probabilidades de **cumplir con las pautas de actividad física** y reducir significativamente el riesgo de obesidad (Faka et al., 2019).
- La disponibilidad de parques, senderos y naturaleza puede mejorar la actitud hacia la actividad física y fomentarla. Las personas harán **ejercicio durante más tiempo** en entornos naturales (Urban Forestry Toolkit, sin fecha).
- Un estudio de Oregon mostró que, en promedio, 11.7 árboles nuevos en cada vecindario dieron como resultado **15.6 menos muertes no accidentales** y cinco muertes cardiovasculares menos cada año (Donovan et al., 2022).

Inmunidad y dolor

- Los adultos que hacen excursiones cortas al bosque aumentan sus **niveles de inmunoproteínas** y glóbulos blancos *natural killer* (Anderson, 2021).

- Ver la naturaleza y tener experiencias pasivas en ella contribuyen a una **recuperación quirúrgica y curación más rápidas** y umbrales de dolor más altos (Wolf et al., 2015).

Peso al nacer

- La cantidad de espacio natural alrededor de los hogares de las mujeres embarazadas puede dar lugar a **mayores tasas de natalidad** (Urban Forestry Toolkit, sin fecha).

Cáncer

- La exposición a la naturaleza mejora la **recuperación física y psicológica** en los sobrevivientes de cáncer (Blaschke, 2017).
- La naturaleza puede aumentar la actividad de las células encargadas de destruir tumores de los pacientes con cáncer y su **calidad de vida y bienestar espiritual** (Nakau, 2013).
- Un programa de jardinería encontró que el 90% de los sobrevivientes informaron **una mayor fuerza, agilidad y resistencia** (Blair et al., 2013).

Estrés

- Estar al aire libre puede causar una respuesta en su cerebro que libera **endorfinas**. (St. Luke's Health, 2022).
- **Los adultos que hacen ejercicio al aire libre** se sienten con más energía, más felices y menos estresados que los que hacen ejercicio en interiores (Coon et al., 2011).
- **Una "dosis" de dos horas de naturaleza** a la semana aumenta significativamente la salud y el bienestar. El "baño de bosque" japonés muestra que se pueden obtener varios beneficios psicofisiológicos con solo sentarse en entornos naturales en comparación con entornos urbanos. (Carrington, 2019).

Juventud

- El entorno urbano plantea importantes desafíos para la salud de los niños, entre los que se encuentran que desalienta el ejercicio físico y aumenta la exposición a la contaminación del aire, el ruido excesivo y las temperaturas más altas. **Reducir la exposición a estos factores ambientales negativos** puede tener grandes beneficios en el bienestar de un niño y reducir su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas más adelante en la vida (Islam, 2020).
- Las investigaciones muestran que los niños de todas las edades tienden a **realizar más actividad física** cuando tienen acceso a espacios verdes cercanos. Incluso los árboles de la calle pueden aumentar la probabilidad de que los niños caminen y monten bicicleta al aire libre. (UNICEF, sin fecha).
- Al parecer, los niños pequeños que juegan en la naturaleza en lugar de en un patio de juegos tradicional desarrollan habilidades motoras, equilibrio y coordinación superiores (Fjortoft et al., 2004).
- Hay indicios de que los niños que asisten a guarderías al aire libre con mucha vegetación y topografía variada **duermen más por la noche y disfrutan de una mejor salud general** (Soderstrom, 2013).
- La miopía ha alcanzado proporciones epidémicas, especialmente en el este de Asia. La investigación está comenzando a mostrar que los niños que pasan tiempo expuestos a la luz solar, como en los patios escolares verdes, tienen significativamente menos probabilidades de desarrollar **miopía** (UNICEF, sin fecha).

Personas de edad avanzada

- Los pacientes con acceso a un "jardín de paseo" tuvieron aproximadamente un 30 por ciento menos de caídas y una reducción significativa en el uso de medicamentos. Los "jardines de paseo" son espacios al aire libre confinados que permiten la actividad sin restricciones pero evitan merodear fuera de ellos (Detweiler et al., 2012).
- El tiempo que se pasa en parques y jardines puede **mejorar la calidad de vida y la función de los pacientes con demencia** ya que reduce los comportamientos negativos hasta en un 19 por ciento y mejora los patrones de sueño (Wolf et al., 2015).

Referencias

Andersen, L., Corazón, S. S. y Stigsdotter, U. K. (2021). Nature exposure and its effects on immune system functioning: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health/International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1416. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041416>

Beatley, T. (27 de noviembre de 2023). *Canopy Cities*. <https://doi.org/10.4324/9781003377344>

Blaschke, S. (25 de mayo de 2017). The role of nature in cancer patients' lives: a systematic review and qualitative meta-synthesis. *BMC Cancer*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12885-017-3366-6>

Beil, K. (2023). Prescription: Nature. *Natural Medicine Journal*. <https://www.naturalmedicinejournal.com/journal/prescription-nature>

Blair, C. K., Madan-Swain, A., Locher, J. L., Desmond, R. A., de Los Santos, J., Affuso, O., Glover, T., Smith, K., Carley, J., Lipsitz, M., Sharma, A., Krontiras, H., Cantor, A., y Demark-Wahnefried, W. (26 de febrero de 2013). Harvest for health gardening intervention feasibility study in cancer survivors. *Acta Oncologica*, 52(6), 1110–1118. <https://doi.org/10.3109/0284186x.2013.770165>

Carrington, D. (19 de junio de 2019). *Dosis de dos horas de naturaleza aumentan significativamente la salud*. The Guardian. [Two-hour 'dose' of nature significantly boosts health – study | Environment | The Guardian](https://www.theguardian.com/environment/2019/jun/19/two-hour-dose-of-nature-significantly-boosts-health-study)

Coon, J. T., Boddy, K., Stein, K. V., Whear, R., Barton, J. y Depledge, M. H. (2011). Does Participating in

Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>

Detweiler, M (2021). What Is the Evidence to Support the Use of Therapeutic Gardens for the elderly? *Psychiatry Investigation*. <https://doi.org/10.4306>

Donovan, G. H., Prestemon, J. P., Gatzolis, D., Michael, Y. L., Kaminski, A. R. y Dadvand, P. (diciembre de 2022). The association between tree planting and mortality: A natural experiment and cost-benefit analysis. *Environment International*, 170, 107609. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2022.107609>

Elton, C. (18 de agosto de 2023). Fountain of youth: Living near a green space can reduce your biological age by 2.5 years. *Euronews*. <https://www.euronews.com/green/2023/06/29/fountain-of-youth-living-nearagreen-space-can-reduce-your-biological-age-by-25-years>

Faka, A., Chalkias, C., Georgousopoulou, E., Tripitsidis, A., Pitsavos, C. y Panagiotakos, D. B. (2019). Identifying determinants of obesity in Athens, Greece through global and local statistical models. *Spatial and Spatio-temporal Epidemiology (Print)*, 29, 31–41. <https://doi.org/10.1016/j.sste.2019.02.002>

Fjørtoft, I. (2004). Landscape as Playscape: The Effects of Natural Environments on Children’s Play and Motor Development. *Children, Youth and Environments*. <https://doi.org/10.1353/cye.2004.0054>

Frates, E. (9 de marzo de 2017). Time spent in “green” places linked with longer life in women. *Harvard Health Blog*. <https://www.health.harvard.edu/blog/time-spent-green-places-linked-longer-life-women-2017030911152>

Hunter, M. R., Gillespie, B. W. y Chen, S. Y. P. (4 de abril de 2019). Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00722>

Islam, M., Johnston, J. y Sly, P. (2020). Green space and Early Childhood Development - A systemic review. *Review Environment Health*.

Nakau, M., Imanishi, J., Imanishi, J., Watanabe, S., Imanishi, A., Baba, T., Hirai, K., Ito, T., Chiba, W., & Morimoto, Y. (marzo de 2013). Spiritual Care of Cancer Patients by Integrated Medicine in Urban Green Space: A Pilot Study. *EXPLORE*, 9(2), 87–90. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2012.12.002>

The great outdoors: 8 ways nature benefits your well-being | St. Luke's Health. (28 de marzo de 2022). St. Luke's Health. <https://www.stlukeshealth.org/resources/the-great-outdoors-8-ways-nature-benefits-your-well-being>

Söderström, M., Boldemann, C., Sahlin, U., Mårtensson, F., Raustorp, A., y Blennow, M. (3 de noviembre de 2012). The quality of the outdoor environment influences children's health – a cross-sectional study of preschools. *Acta Paediatrica*, 102(1), 83–91. <https://doi.org/10.1111/apa.12047>

Twohig-Bennett, C. y Jones, A. (octubre de 2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>

Urban Forestry Toolkit. (sin fecha). Vibrant Cities Lab: Resources for Urban Forestry, Trees, and Green Infrastructure. <https://www.vibrantcitieslab.com/toolkit/>

Why we need trees: Trees help fight climate change, save wildlife, and improve our health. (sin fecha). Woodland Trust. Consultado el 24 de abril de 2024 en <https://www.woodlandtrust.org.uk/trees-woods-and-wildlife/british-trees/benefits/>

UNICEF La necesidad de espacios verdes urbanos para el desarrollo óptimo de los niños *Un documento para debate*
[Necessity of Urban Green Space for Children's Optimal Development | UNICEF unicef.org](https://www.unicef.org/urban-green-space)

Wolf, K. L. y Robbins, A. (2015). Metro Nature, environmental health, and economic value. *Environmental Health Perspectives*, 123(5), 390–398. <https://doi.org/10.1289/ehp.1408216>