

MEDIO AMBIENTE / MUNDO / SALUD

Vivir junto a ríos, lagos o mares beneficia la salud mental

El Ciudadano · 21 de septiembre de 2017





Vivir junto a fuentes, ríos, lagos o mares tiene efectos beneficiosos para la salud mental y el bienestar de las personas, según un estudio elaborado por el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal).

La investigación, que se ha hecho en base a una revisión de 35 estudios internacionales cuantitativos sobre estos espacios, concluye que vivir junto a lugares con agua es beneficioso, especialmente para la salud mental y el bienestar, así como para la promoción del ejercicio físico.

El estudio, que publica la revista *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, destaca que la evidencia científica hasta el momento indica que los niveles de actividad física aumentan cuando las personas viven cerca de zona de agua, que se reduce el estrés y que aumenta el bienestar autopercebido.

Sin embargo, los investigadores no han encontrado evidencias tan consistentes en cuanto a la asociación entre estos espacios y la salud en general, la reducción de la obesidad y la salud cardiovascular.

Según explicó la investigadora del ISGlobal Mireia Gascon, primera autora del estudio, estas evidencias no tan consistentes se debe a que existen menos estudios y hay más heterogeneidad en los resultados.

La mayoría de los estudios -todos menos cuatro- se realizaron en países de renta alta y la mayoría se centraron en la exposición a espacios con agua cerca del lugar de residencia.

Según Gascon, «se trata de un tema de estudio emergente, ya que la mayoría de los trabajos se han realizado en los últimos cinco años».

«Las conclusiones sugieren potenciales beneficios de los espacios con agua al aire libre para la salud, principalmente con respecto a la salud mental y el bienestar y la promoción de la actividad física», resumió la investigadora.

Por su parte, Mark Nieuwenhuijsen, coordinador del estudio y director de la Iniciativa de Planificación Urbana, Medio Ambiente y Salud de ISGlobal, valoró que «aunque los resultados son alentadores, hay relativamente pocos estudios y un alto grado de heterogeneidad en la metodología de las investigaciones, por lo que se necesita realizar más trabajos».

Pese a ello, el investigador destacó que «la evidencia científica actual apoya la promoción y recuperación de espacios con agua al aire libre dentro de la planificación urbana como una estrategia interesante para promocionar la salud y el bienestar».

ISGlobal participa en el proyecto europeo BlueHealth, que se inició el 2016 para estudiar la relación entre estas zonas cerca del agua y la salud.

Fuente: [El Ciudadano](#)