

¡Comprobado! Las áreas verdes disminuyen deterioro cognitivo en los ancianos

El Ciudadano · 13 de julio de 2018

Los parques y jardines alrededor de los hogares de los participantes se asoció con una disminución más lenta de la cognición general



Un estudio publicado este jueves en Environmental Health Perspectives indica que **augmentar las zonas verdes en las ciudades, reducirá trastorno que implica deterioro cognitivo**, es decir, la demencia a personas mayores de 60 años.

El análisis demuestra que mientras más zonas verdes haya en un vecindario, menor envejecimiento cognitivo sufrirán sus residentes a largo plazo.

Para la investigación se realizó un seguimiento individualizado de 6.500 personas en edades entre 45 y 68, pertenecientes al grupo del estudio Whitehall II en Reino Unido (un estudio compuesto en su totalidad de más de 10.000 hombres y mujeres trabajadores del Servicio Civil británico en el año 1985).

Los participantes completaron una serie de cuestionarios , en tres momentos temporales distintos, -entre 1997 y 1999, otro entre 2002 y 2004, y un último entre 2007 y 2009-, **que evaluaron su fluidez verbal, razonamiento matemático y memoria a corto plazo.**

Mediante estas pruebas se comprobó «cómo su función cognitiva cambió durante un período de 10 años», señalaron al diario El Mundo, Carmen de Keijzer y Payam Dadvand, investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), centro impulsado por la Fundación Bancaria «la Caixa».

Las zonas verdes del vecindario de cada participante se estimaron utilizando dos índices de vegetación distintos basados en imágenes satelitales. El Índice de Vegetación de Diferencia Normalizada (NVDI) y el Índice de Vegetación Mejorado (EVI).

El aumento de los espacios verdes en 500 metros alrededor de los hogares de los participantes se asoció con una disminución más lenta de la cognición general. Específicamente en la disminución del puntaje de la función cognitiva a lo largo de 10 años que fue un 4,6% menor en los participantes que viven en espacios más ecológicos.

Expertos afirman que para el año 2050, la proporción de personas mayores de 60 años a nivel mundial se habrá duplicado, del 12% actual al 22% según estimaciones del Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud de la Organización Mundial de Salud publicado en 2015.

Fuente: El Ciudadano