

## **El contacto con entornos naturales durante la infancia podría beneficiar la salud mental en la edad adulta**

*Cerca de 3.600 personas participan en un estudio europeo sobre el impacto de los espacios verdes y azules en el bienestar mental y la vitalidad física*

*Barcelona, 22 de mayo, 2019.-* Las **personas adultas que durante su infancia tuvieron más contacto con espacios naturales podrían tener una mejor salud mental** que aquellas que estuvieron menos expuestas a la naturaleza, según concluye un nuevo estudio del Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por "la Caixa", que ha sido realizado en cuatro ciudades europeas.

La exposición a espacios naturales al aire libre se ha asociado con [diversos beneficios para la salud](#), como un mejor desarrollo cognitivo y un mejor bienestar mental y físico. Sin embargo, pocos estudios han explorado el impacto de la exposición a entornos naturales durante la infancia en la salud mental y la vitalidad en la edad adulta. Además, los estudios sobre **espacios verdes** – jardines, bosques, parques urbanos, etc.– son más abundantes que en el caso de los **espacios azules** –canales, estanques, arroyos, ríos, lagos, playas, etc.–.

Este nuevo trabajo, publicado en la revista *International Journal of Environment Research and Public Health* y que forma parte del [proyecto PHENOTYPE](#), se realizó a partir de los datos de cerca de **3.600 personas adultas** de Barcelona (España), Doetinchem (Países Bajos), Kaunas (Lituania) y Stoke-on-Trent (Reino Unido).

Las y los participantes respondieron un cuestionario sobre la **frecuencia de uso de espacios naturales durante la infancia**, incluyendo tanto las visitas intencionadas –por ejemplo, salidas a la montaña– como las no intencionadas –como jugar en el jardín de casa–. También se les preguntó sobre la **cantidad, uso y satisfacción de espacios naturales alrededor de su vivienda**, así como la importancia que le dan en la actualidad. La salud mental de las y los participantes –nivel de nerviosismo y sentimientos de depresión en las últimas cuatro semanas– y la vitalidad –nivel de energía y fatiga– se evaluó a partir de un **test psicológico**. El **índice de vegetación alrededor de la vivienda** en la vida adulta se estimó a partir de imágenes de satélite.

Los resultados mostraron que las personas adultas que **durante la infancia se habían expuesto menos a los espacios naturales mostraban peores resultados en los tests de salud mental**, en comparación con las que tenían más exposición durante la infancia. **Myriam Preuss**, primera autora de la investigación, explica además que “en general, las y los participantes con niveles inferiores de exposición a entornos naturales durante la infancia valoraron con **menos importancia** los espacios naturales que aquellas con más niveles de exposición”. No se encontraron asociaciones entre la exposición durante la infancia y la vitalidad en la edad adulta, ni con el uso y satisfacción de estos espacios.

**Wilma Zijlema**, investigadora de ISGlobal y coordinadora del estudio, destaca que las conclusiones “muestran la relevancia de la exposición a espacios naturales durante la infancia para **el desarrollo de un estado psicológico saludable y una actitud que aprecie la naturaleza en la vida adulta**”. Actualmente, el 73% de la población en Europa vive en áreas

urbanas –a menudo con acceso limitado a espacios naturales– y se prevé que este número aumente a más del 80% en 2050. “Por lo tanto, es importante conocer qué implicaciones tiene que **los niños y niñas crezcan en entornos con oportunidades limitadas de exposición a espacios naturales**”, añade.

“Muchos niñas y niños en Europa acostumbran a llevar un estilo de vida basado en espacios interiores, por lo que sería conveniente mejorar los entornos naturales al aire libre en las ciudades: **aumentar su número, diseñarlos de manera segura y que inviten a los niños y las niñas a jugar**”, indica **Mark Nieuwenhuijsen**, director de la [Iniciativa de Planificación Urbana, Medio Ambiente y Salud](#) de ISGlobal. En la mayoría de los países, las actividades en la naturaleza no son una parte regular del currículum escolar. “Hacemos una llamada a las y los responsables políticos para que **mejoren la disponibilidad de los espacios naturales al aire libre para la infancia, incluyendo los patios de las escuelas**”, concluye.

## Referencia

Entornos

## Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre “la Caixa” e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal es miembro del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

## Prensa ISGlobal

Pau Rubio

[pau.rubio@isglobal.org](mailto:pau.rubio@isglobal.org)

0034 93 214 73 33 / 0034 696 91 28 41

Marta Solano

[marta.solano@isglobal.org](mailto:marta.solano@isglobal.org)

0034 93 214 73 33 / 0034 661 45 16 00

## Área de Comunicación de “la Caixa”

Irene Roch

[iroch@fundaciolacaixa.org](mailto:iroch@fundaciolacaixa.org)

93 404 60 27/ 669 457 094

Una iniciativa de:

