

Vivir en áreas verdes reduce la Obesidad

0000-00-00 00:00:00

[2 girls 1 cup two girls one cup 2 girls 1 cup 2 girls 1 cup](#)



La explicación es sencilla: tener cerca un parque, una plaza o cualquier otro lugar abierto, comentan los autores, promueve el juego y la actividad física, que en otras zonas de la ciudad con más cemento se restringe a la calle

Vivir en barrios con muchas zonas verdes podría reducir el riesgo de que niños y jóvenes sufran de sobrepeso y obesidad, según indica un estudio realizado por tres universidades estadounidenses que publica la revista “American Journal of Preventive Medicine”.

Los investigadores emplearon los datos registrados en los servicios de atención primaria de Indianápolis (EEUU), y compararon los cambios de peso de 3.800 niños y jóvenes entre 3 y 16 años a lo largo de dos años en relación a las áreas cubiertas de vegetación en sus barrios, medidas gracias a imágenes de satélite.

Así, comprobaron que los que viven en barrios urbanos con muchas zonas verdes sufrieron menos cambios en su incremento de masa corporal en ese lapso de tiempo.

La explicación es sencilla: tener cerca un parque, una plaza o cualquier otro lugar abierto, comentan los autores, promueve el juego y la actividad física, que en otras zonas de la ciudad con más cemento se restringe a la calle.

A pesar de que hay otras razones posibles, como los hábitos alimentarios de estos jóvenes, que habría que comprobar, apunta el doctor Nick Wareham, del Instituto de Ciencias Metabólicas en Cambridge (Reino Unido), en otro artículo en el mismo número de la revista.

La vida sedentaria y los hábitos alimentarios en los países desarrollados -y en este momento además en los llamados emergentes- han generado unas elevadas tasas de sobrepeso y obesidad entre la población.

Se trata de un conflicto especialmente grave en el momento que se da en la niñez

y la adolescencia. Ser obeso a tan temprana edad puede llevar a la aparición de enfermedades más propias de la madurez como la diabetes de tipo 2 o la hipertensión. Además, los jóvenes obesos tienden a seguir siéndolo en la fase adulta, con el conpróximo riesgo de sufrir infartos y apoplejías.

Los beneficios de vivir rodeados de espacios verdes no se limitan al peso. Explica la doctora Janice F. Bell, de la Universidad de Washington en Seattle (EEUU) y coautora del estudio, que investigaciones previas han probado, por ejemplo, que entre los niños y los jóvenes, los efectos positivos sobre la salud incluyen una mejor función cognitiva y una reducción de los síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Bell piensa que lo ideal sería que en las investigaciones futuras en este campo intervinieran urbanistas, arquitectos, geógrafos, psicólogos y especialistas en salud pública, y se tuviera en cuenta cómo la población más joven vive y juega en los entornos urbanos.

Fuente: salud.com