

La exposición a espacios verdes protege la salud cardiovascular de las personas mayores

27/05/2024



La proximidad de zonas verdes a la zona de residencia y trabajo puede repercutir en un descenso del riesgo de problemas cardiovasculares, entre otras posibles mejoras para la salud.

Un estudio liderado por **Esther García-Esquinas**, investigadora del área de Epidemiología y Salud Pública (**CIBERESP**) del Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER-ISCIII) y del **Centro Nacional de Epidemiología** del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), señala que vivir cerca de áreas verdes tiene efectos beneficiosos en la salud cardiovascular de las personas mayores.

Los resultados, **publicados en la revista *Environmental International***, muestran una correlación inversa entre la densidad residencial en espacios verdes y los niveles circulantes de diferentes biomarcadores vinculados al riesgo cardiovascular, así como con una reducción moderada en el riesgo de padecer eventos cardiovasculares a medio plazo.

El trabajo, basado en datos de 2200 individuos de 65 años en adelante, sin historial previo de enfermedad cardiovascular y residentes en zonas densamente pobladas de la Comunidad de Madrid, identifica factores mediadores de estas asociaciones. Entre ellos se incluyen una menor exposición al tráfico y una mayor facilidad para caminar en áreas urbanas con mayor densidad de espacios verdes, junto con mejoras en la capacidad funcional y una reducción en la prevalencia de factores de riesgo biológico para enfermedades cardiovasculares entre sus residentes. Algunos de los beneficios de los espacios verdes parecen ser más notorios en personas con bajos ingresos y en mujeres.

El personal investigador midió la exposición a espacios verdes utilizando el Índice de Vegetación de Diferencia Normalizada (NDVI) a diferentes distancias de los hogares de las personas participantes en la investigación. Además, se evaluaron la exposición al tráfico, el entorno del vecindario, la facilidad para caminar del vecindario y los recursos socioeconómicos según su censo.

"Este estudio resalta la importancia del acceso a áreas verdes en entornos urbanos para la salud cardiovascular de los adultos mayores, ofreciendo beneficios más allá del mero disfrute de un entorno natural", explica la doctora García-Esquinas. El trabajo ha contado con la colaboración de expertos de la Universidad Autónoma de Madrid, la Universidad de Alcalá de Henares, la Escuela de Salud Pública de Boston en Estados Unidos y el Centro de Investigación Urbana de la Universidad RMIT de Melbourne en Australia.

Referencia del artículo: *Scheer, C., Plans-Beriso, E., Pastor-Barriuso, R. et al. Exposure to green spaces, cardiovascular risk biomarkers and incident cardiovascular disease in older adults: the Seniors-Enrica II cohort. Environ International. 2024 Mar 12:185:108570 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38484611/>.*