

Cinco minutos para vivir mejor

Según un estudio recientemente publicado por la revista Environmental Science & Technology, realizar cinco minutos de ejercicio en un espacio verde mejora la autoestima y el humor, dos indicadores de la salud mental del ser humano. Este espacio puede ser un parque en la ciudad, un jardín, o cualquier espacio verde en general.

El informe, que analiza diez resultados de estudios llevados a cabo en el Reino Unido y que contó con la participación de 1.252 ciudadanos, demuestra los beneficios de pequeñas dosis de ejercicio en un espacio verde, que se veían potenciados si el ejercicio se realizaba en presencia de agua.

“Es la primera vez que la ciencia es capaz de probar la relación entre la naturaleza y la salud mental del ser humano”, afirma Jules Pretty, coautor del estudio.

Asimismo, el estudio demuestra que gran cantidad de actividades al aire libre, entre las que se incluyen caminar, trabajos de jardinería, ir en bicicleta, pescar, navegar, montar a caballo, etc. en entornos naturales mejoran la salud mental de las personas. Según los resultados, los participantes de todas las edades se beneficiaron del “ejercicio verde”, como se denominan este tipo de estas actividades realizadas en entornos naturales, pero los beneficios más importantes se encontraron en los participantes más jóvenes y en participantes que sufrían alguna enfermedad mental.

“Estamos convencidos de que los individuos, la sociedad y los costes de los servicios sanitarios se verían enormemente beneficiados si todos los grupos de personas se automedicaran con más ejercicio verde”, afirma Jo Barton, coautor del estudio.

Este estudio demuestra la importancia del medioambiente en la salud del ser humano.

(fin del artículo)