



Bienestar mental

Hace tiempo que se sabe que la actividad física influye positivamente tanto en el bienestar físico como en el psicológico. La investigación reciente muestra que también existe un efecto sinérgico de la actividad física en el entorno natural (o, en otras palabras, el 'ejercicio verde') sobre la propia sensación de bienestar. Este trabajo ayuda a definir más claramente el valor de proporcionar espacios urbanos verdes (incluidos, por supuesto, los humedales como ríos, lagos y embalses, zonas costeras) con el objetivo de contribuir a encontrar soluciones a nuestros estilos de vida cada vez más degradados y a los crecientes niveles de estrés en las zonas urbanas. Se ha demostrado que el ejercicio verde (como ciclismo, caminar, navegación, pesca, conservación de la naturaleza en espacios verdes urbanos) consume calorías y proporciona mejoras significativas en la autoestima y en el estado del humor, al igual que reduce significativamente la presión sanguínea.

Mientras que algunas de las principales preocupaciones del mundo en desarrollo son la desnutrición y las enfermedades crónicas conexas, en el mundo desarrollado actualmente esas

preocupaciones se centran cada vez más en los efectos sobre la salud de la sobrealimentación y la mala nutrición en combinación con la inactividad física. Éste es un problema particular de las zonas urbanas. La urbanización ha crecido drásticamente en los últimos 25 años, pasando del 37 al 49% de la población mundial a lo largo de este período. Los centros urbanos están aumentando de tamaño: actualmente casi el 20% de la población mundial vive en ciudades de como mínimo un millón de habitantes, unas ciudades que siempre están más concentradas en las zonas costeras.

Se estima que nada menos que 1,9 millones de muertes anuales en el mundo pueden atribuirse a la inactividad física, la cual está relacionada con deficientes hábitos alimenticios, lo que genera niveles crecientes de obesidad y problemas de salud física conexos: como diabetes de tipo 2, cardiopatía coronaria, etc. En la actualidad existen al menos 300 millones de adultos considerados obesos (y más de mil millones tienen sobrepeso) y es especialmente preocupante que las tasas de obesidad estén creciendo rápidamente en el mundo en desarrollo al igual que en las naciones más ricas. En cuanto al mundo desarrollado, en la región europea de la Organización Mundial de la Salud,

por ejemplo, la obesidad es responsable actualmente del 2 al 8% de los costos de salud y del 10 al 13% de las muertes en diferentes partes de la región, y estos datos también se repiten en otros sitios.

Además de la amenaza de la sobrealimentación y la inactividad, la OMS ha advertido que la depresión y las enfermedades asociadas podrían llegar a ser la mayor causa de mala salud en 2020. En el Reino Unido, por ejemplo, se ha estimado que la mala salud mental afecta a una sexta parte de la población, lo que supone un costo de 12.500 millones de libras para el Servicio Nacional de la Salud, y de 23.100 para la economía. Aunque es difícil encontrar una definición consensuada de salud mental, normalmente se acepta que la salud mental, en el contexto considerado, es un concepto más amplio que la ausencia de desórdenes mentales.

Pero incluso sin necesidad de pruebas de estudios científicos, no puede haber muchos habitantes de las ciudades que no experimenten la profunda sensación de calma y relajación que produce el visitar espacios verdes, ¡y que no se emocionen con la belleza y tranquilidad de la mayoría de los humedales!

