

## Viure en veïnats amb més zones verdes podria retardar l'aparició de la menopausa

*La disminució de l'estrès i la millora de la salut mental, tots dos processos relacionats amb els espais verds, podrien explicar per què*

**Barcelona, 13 de febrer de 2020.-** [Reducció del risc d'obesitat](#), [millora de l'atenció infantil](#), [alentiment del declivi físic durant l'envelliment](#)... Són molts els beneficis que s'han relacionat amb el fet de viure prop d'espais verds. Per primera vegada, un estudi liderat conjuntament per la Universitat de Bergen i l'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal), centre impulsat per "la Caixa", apunta també al **retard en l'aparició de la menopausa en dones**.

Publicada a la revista *Environment International*, la recerca es basa en les dades de **1.955 dones** participants en l'[Estudi Europeu de Salut Respiratòria](#) (ECRHS, per les seves sigles en anglès) i pertanyents a **nou països diferents** (Espanya, França, Alemanya, Bèlgica, Regne Unit, Suècia, Estònia, Islàndia i Noruega). Durant més de vint anys, les participants van respondre a diversos qüestionaris sobre els seus hàbits de vida i el seu estat de salut, es van sotmetre a anàlisis de sang i van rebre un seguiment sobre la quantitat de vegetació al voltant de les seves llars.

D'acord amb els resultats de l'estudi, les dones que viuen en àrees amb una vegetació escassa desenvolupen la menopausa **1,4 anys abans que les que viuen en veïnats on abunden les zones verdes**. Així, l'edat mitjana a la qual van desenvolupar la menopausa les participants que viuen en zones amb alts nivells de vegetació va ser de 51,7 anys, mentre que les dones que viuen en zones pobres en espais verds rondaven els 50,3 anys.

El moment en el qual apareix la menopausa depèn de factors genètics i d'hàbits de vida com el tabaquisme, l'obesitat, l'activitat física i l'ús d'anticonceptius orals. L'associació amb els espais verds es pot deure a diversos processos biològics. "D'una banda, sabem que l'estrès provoca un augment del cortisol en sang i, segons apunten nombroses recerques, **l'exposició als espais verds el redueix**", afirma **Kai Triebner**, primer autor de l'estudi i investigador visitant a ISGlobal. "Els nivells baixos de cortisol s'han associat amb un augment en els nivells **d'estradiol**, una important hormona sexual femenina. Potser aquelles dones que viuen a prop d'espais verds presenten **nivells més baixos de cortisol que els permeten mantenir alts els nivells d'estradiol** i, per tant, passen més tard la menopausa". D'altra banda, "l'exposició als espais verds s'associa també amb un **descens en certes patologies mentals, com la depressió**, que al seu torn s'ha relacionat amb una edat més primerenca de menopausa".

### La menopausa, un indicador de salut

"La menopausa és un marcador de salut i pot relacionar-se tant amb patologies fisiològiques com mentals", assegura **Payam Dadvand**, coordinador de l'estudi i investigador d'ISGlobal. De fet, a edats tardanes, aquest fenomen natural s'ha associat amb la supervivència general, l'esperança de vida i la reducció de la mortalitat. "De confirmar-se, els resultats de la nostra recerca s'afegirien al ventall de proves que evidencien els beneficis dels espais verds per a la salut de les persones, a més d'ajudar les administracions a implementar intervencions destinades a desaccelerar l'envelliment reproductiu en una societat com la nostra, en ràpida urbanització".

## Referència

Kai Triebner, Iana Markevych, Steinar Hustad, Bryndís Benediktsdóttir, Bertil Forsberg, Karl A. Franklin, José Antonio Gullón Blanco, Mathias Holm, Bénédicte Jaquemin, Debbie Jarvis, Rain Jõgi, Bénédicte Leynaert, Eva Lindberg, Jesús Martínez-Moratalla, Nerea Muniozguren Agirre, Isabelle Pin, José Luis Sánchez-Ramos, Joachim Heinrich, Francisco Gómez Real, Payam Dadvand. Residential surrounding greenspace and age at menopause: A 20-year European study (ECRHS). *Environment International*, Agost 2019.

<https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105088>

## Sobre ISGlobal

L'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) és el fruit d'una aliança innovadora entre "la Caixa" i institucions acadèmiques i governamentals per contribuir a l'esforç de la comunitat internacional amb l'objectiu de fer front als reptes de la salut en un món globalitzat. ISGlobal consolida un node d'excel·lència basat en la recerca i l'assistència mèdica que té el seu origen en els àmbits hospitalari (Hospital Clínic i Parc de Salut MAR) i acadèmic (Universitat de Barcelona i Universitat Pompeu Fabra). El seu model de treball aposta per la translació del coneixement generat per la ciència a través de les àrees de Formació i Anàlisi i Desenvolupament Global. ISGlobal està acreditat com a "Centre d'Excel·lència Severo Ochoa" i és membre del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

## Prensa ISGlobal

Carol Pozo

[carolina.pozo@isglobal.org](mailto:carolina.pozo@isglobal.org)

93 214 73 33 / 699 183 966

Pau Rubio

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

93 214 73 33 / 696 912 841

## Àrea de Comunicació de "la Caixa"

Irene Roch

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

93 404 60 27 / 669 457 094

---

Una iniciativa de:

