

Vivir en vecindarios con más zonas verdes podría retrasar la aparición de la menopausia

La disminución del estrés y la mejora de la salud mental, ambos procesos relacionados con los espacios verdes, podrían explicar por qué

Barcelona, 13 de febrero de 2020.- [Reducción del riesgo de obesidad](#), [mejora de la atención infantil](#), [ralentización del declive físico](#) durante el envejecimiento... Son muchos los beneficios que se han relacionado con el hecho de vivir cerca de espacios verdes. Por primera vez, un estudio liderado conjuntamente por la Universidad de Bergen y el Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por "la Caixa", apunta también al **retraso en la aparición de la menopausia** en mujeres.

Publicada en la revista *Environment International*, [la investigación](#) se basa en los datos de **1.955 mujeres** participantes en el [Estudio Europeo de Salud Respiratoria](#) (ECRHS, por sus siglas en inglés) y pertenecientes a **nueve países distintos** (España, Francia, Alemania, Bélgica, Reino Unido, Suecia, Estonia, Islandia y Noruega). Durante más de veinte años, las participantes respondieron a varios cuestionarios sobre sus hábitos de vida y su estado de salud, se sometieron a análisis de sangre y recibieron un seguimiento sobre la cantidad de vegetación alrededor de sus hogares.

De acuerdo con los resultados del estudio, **las mujeres que viven en áreas escasas en vegetación desarrollan la menopausia 1,4 años antes** que las que viven en vecindarios en los que abundan las zonas verdes. Así, la edad media a la que desarrollaron la menopausia las participantes que viven en zonas con altos niveles de vegetación fue de 51,7 años, mientras que las mujeres que viven en zonas pobres en espacios verdes rondaban los 50,3 años.

El momento en el que aparece la menopausia depende de factores genéticos y de hábitos de vida como el tabaquismo, la obesidad, la actividad física y el uso de anticonceptivos orales. La asociación con los espacios verdes puede deberse a varios procesos biológicos. "Por un lado, sabemos que el estrés provoca un aumento del cortisol en sangre y, según apuntan numerosas investigaciones, **la exposición a los espacios verdes lo reduce**", afirma **Kai Triebner**, primer autor del estudio e investigador visitante en ISGlobal. "Los niveles bajos de cortisol se han asociado con un aumento en los niveles de **estradiol**, una importante hormona sexual femenina. Tal vez, aquellas mujeres que viven en cerca de espacios verdes presentan **niveles más bajos de cortisol que les permiten mantener altos los niveles de estradiol** y, por lo tanto, pasan más tarde la menopausia". Por otro lado, "la exposición a los espacios verdes se asocia también con un **descenso en ciertas patologías mentales, como la depresión**, que a su vez se ha relacionado con una edad más temprana en la menopausia".

La menopausia, un indicador de salud

"La menopausia es un marcador de salud y puede relacionarse tanto con patologías fisiológicas como mentales", asegura **Payam Dadvand**, coordinador del estudio e investigador de ISGlobal. De hecho, a edades tardías, este fenómeno natural se ha asociado con la supervivencia general, la esperanza de vida y la reducción de la mortalidad. "De confirmarse, los resultados de nuestra investigación se añadirían al abanico de pruebas que evidencian los beneficios de los espacios verdes para la salud de las personas, además de ayudar a las administraciones a implementar intervenciones destinadas a desacelerar el envejecimiento reproductivo en una sociedad como la nuestra, en rápida urbanización".

Referencia

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*, Agosto 2019. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105088>

Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre "la Caixa" e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal está acreditado como "Centro de Excelencia Severo Ochoa" y es miembro del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Prensa ISGlobal

Carol Pozo

carolina.pozo@isglobal.org

93 214 73 33 / 699 183 966

Pau Rubio

pau.rubio@isglobal.org

93 214 73 33 / 696 912 841

Área de Comunicación de "la Caixa"

Irene Roch

iroch@fundaciolacaixa.org

93 404 60 27 / 669 457 09

Una iniciativa de:

