

# EL ESTADO EN EL QUE ESTAMOS

*Por Alison Mitchell  
Co-Directora Ejecutiva  
Fundación de Conservación de Nueva Jersey*

## ¿Son los espacios verdes una fuente de juventud?

*PUBLICACIÓN: 13 de julio de 2023 – Volumen LIII, No. 26*

Las noticias de estos días están llenas de sugerencias sobre cómo vivir una vida más larga. Es posible que esté haciendo precisamente eso si vive cerca de un espacio verde como un parque, un jardín comunitario o una reserva natural.

Un estudio recién publicado realizado por investigadores de la Universidad Northwestern encontró que las personas que viven cerca de espacios verdes eran biológicamente 2,5 años más jóvenes, en promedio, que aquellas rodeadas de menos vegetación.

Publicado en la revista Science Advances, el estudio de Northwestern Medicine encontró una relación directa entre la proximidad a espacios verdes y un envejecimiento biológico más lento. El estudio es el primero en investigar los efectos de la exposición prolongada a espacios verdes urbanos sobre el envejecimiento saludable.

"Cuando pensamos en mantenernos saludables a medida que envejecemos, normalmente nos centramos en cosas como comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente", dijo Kyeezu Kim, Ph.D., uno de los autores del estudio. "Sin embargo, nuestra investigación muestra que el entorno en el que vivimos, específicamente nuestra comunidad y el acceso a espacios verdes, también es importante para mantenernos saludables a medida que envejecemos".

El estudio tiene implicaciones significativas para lugares urbanizados como Nueva Jersey, donde un alto porcentaje de residentes vive en ciudades y suburbios densamente desarrollados, y donde se están acelerando los esfuerzos para agregar más árboles y parques en áreas urbanas.

¿Podrían más parques y áreas verdes generar una población más saludable y con una vida más larga?

Todos hemos conocido a personas cuyos cuerpos y cerebros parecen años más jóvenes de lo que indicarían sus fechas de nacimiento y, a la inversa, personas que parecen mayores que sus años. Esto se debe a que las personas tenemos dos edades diferentes, la cronológica y la biológica (también conocida como epigenética).

"Nuestra edad cronológica se basa en nuestra fecha de nacimiento, pero la edad biológica significa la edad real que parecen tener nuestras células, tejidos y sistemas de órganos, según la bioquímica", según los Institutos Nacionales de Salud. "Nuestro epigenoma se ve afectado por nuestro entorno y nuestras

experiencias a lo largo del tiempo, de forma similar a cómo los anillos en el interior de un árbol pueden indicarnos la edad del árbol y marcar dónde ha sufrido daños o estrés".

Si la edad biológica de una persona es menor que su edad cronológica, puede tener un riesgo menor de desarrollar afecciones de salud relacionadas con la edad, como cáncer, enfermedades cardiovasculares o Alzheimer. ¿Quién no querría eso, especialmente si pudiera lograrse en parte mediante una mayor proximidad a los espacios verdes?

El estudio de Northwestern analizó a 924 personas que vivían en cuatro ciudades de Estados Unidos: Chicago; Mineápolis; Oakland, California; y Birmingham, Alabama. El grupo de estudio estuvo formado por 376 participantes negros y 548 blancos; 453 eran hombres y 471 mujeres. De los 924 participantes, el 54,5 por ciento tenía parques a menos de 5 kilómetros de sus hogares.

Los investigadores utilizaron imágenes satelitales durante un período de 20 años para cuantificar la vegetación general de cada ciudad y la presencia de parques importantes cerca de las residencias de los participantes. Para evaluar la edad biológica de los participantes, los científicos analizaron su ADN sanguíneo para buscar cambios a nivel molecular relacionados con el proceso de envejecimiento.

Los investigadores descubrieron variaciones en la tasa de envejecimiento relacionadas con la raza, el sexo y el nivel socioeconómico. Según los autores, estas diferencias pueden estar asociadas con la cantidad de exposición a espacios verdes y apuntan a la necesidad de investigaciones adicionales.

"Según nuestros datos, los participantes negros tenían menos vegetación circundante que los participantes blancos, lo que sugiere que los participantes negros podrían tener menos oportunidades de acceder a espacios verdes que podrían retardar el envejecimiento biológico, según el estudio.

El estudio señaló que factores como la actividad física y la contaminación del aire pueden desempeñar un papel en la asociación entre los espacios verdes y el envejecimiento saludable. Y algunas investigaciones sugieren que las personas que viven en áreas con más espacios verdes pueden tener menos probabilidades de fumar cigarrillos, un riesgo importante para la salud.

"Los mecanismos subyacentes entre la exposición al verdor y la salud son complejos, y se necesitan más estudios para ampliar nuestra comprensión en esta área", escribieron los autores.

Aunque aún queda mucho por descubrir sobre la relación entre los espacios verdes y el envejecimiento biológico más lento, el estudio de Northwestern proporciona un poderoso argumento a favor de intensificar los esfuerzos de Nueva Jersey para garantizar que haya parques, jardines y otros espacios verdes en todas las comunidades: urbanas, suburbano y rural.

"Creemos que nuestros hallazgos tienen implicaciones significativas para la planificación urbana en términos de ampliar la infraestructura verde para promover la salud pública y reducir las disparidades en salud", dijo Kim.

Ampliar los espacios verdes en las zonas urbanas (especialmente en las comunidades con recursos limitados) sería un complemento natural a la ley de justicia ambiental de Nueva Jersey. Esta ley busca

mejorar la salud de los residentes en áreas sobrecargadas de bajos ingresos y comunidades de color al limitar las instalaciones contaminantes nuevas o ampliadas.

Para leer el estudio de Northwestern, vaya a <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.adf8140>.

Para aprender más sobre la preservación de la tierra y los recursos naturales de Nueva Jersey y la ecologización de sus áreas urbanas. – visite la Fundación para la Conservación de Nueva Jersey en [www.njconservation.org](http://www.njconservation.org) o contácteme en [info@njconservation.org](mailto:info@njconservation.org).