

Por qué hacer ejercicio en la naturaleza trae mayores beneficios para la salud que hacerlo en espacios cerrados

» Un nuevo estudio sugirió que los médicos podrían fomentar actividades al aire libre al recomendar a sus pacientes pasar más tiempo en parques. Esta práctica muestra resultados prometedores.

Hacer ejercicio en un entorno natural (trotar por un parque, andar en bicicleta por un sendero) podría ser más beneficioso que hacer ejercicio en interiores, sugiere una revisión reciente.

Pero el acceso a las áreas naturales que son públicas varía ampliamente, y no todo el mundo tiene la oportunidad de hacer ejercicio al aire libre, anotaron los investigadores.

"La investigación es clara en cuanto a que los entornos naturales podrían ser un lugar efectivo para promover la actividad física", señaló el investigador principal, Jay Maddock, director del Centro de Salud y Naturaleza de la Universidad de Texas A&M. "Por lo general, a la gente le gusta estar al aire libre, siendo los parques, los senderos y los jardines comunitarios los lugares más populares".

Actualmente, más de 3 de cada 4 adultos no realizan la cantidad semanal de actividad física recomendada en Estados Unidos, señalaron los investigadores en las notas de respaldo.

Ese ejercicio puede prevenir problemas de salud crónicos como la enfermedad cardíaca, la diabetes, algunos tipos de cáncer y la osteoporosis, señalaron los investigadores. También puede mejorar la función inmunológica, mejorar el estado de ánimo, ayudar a controlar el dolor y prolongar la esperanza de vida.

Beneficios potenciales de la actividad física al aire libre

En el estudio, publicado en una edición reciente de la revista *American Journal of Lifestyle Medicine*, los investigadores analizaron datos de investigaciones anteriores sobre los beneficios del ejercicio al aire libre en comparación con los entrenamientos en interiores.

Los estudios revelaron una combinación de beneficios potenciales de la actividad física al aire libre: un mejor estado de ánimo y la función cerebral, una mejor interacción social, un mayor disfrute del ejercicio y posiblemente incluso un menor esfuerzo percibido.

Sin embargo, los investigadores anotaron que los estudios se enfocaron en resultados a corto plazo de menos de un año. Queda por ver si estos beneficios se acumulan a largo plazo.



El acceso a las áreas naturales que son públicas varía ampliamente, y no todo el mundo tiene la oportunidad de hacer ejercicio al aire libre, anotaron los investigadores.

Además, ciertos grupos son menos propensos a poder hacer ejercicio en un espacio verde, añadieron los investigadores.

Por ejemplo, las áreas rurales a menudo tienen menos acceso a los espacios naturales porque hay más tierras de propiedad privada, señaló Maddock.

"Por ejemplo, casi el 98 por ciento de los residentes de Illinois viven a menos de media milla de un parque, en comparación con apenas el 29 por ciento en Mississippi", dijo Maddock en un comunicado de prensa de la universidad.

Los hombres son más propensos a usar parques y espacios verdes que las mujeres, po-

siblemente por preocupaciones de seguridad, encontraron los investigadores.

Y los adultos negros son menos propensos que los blancos, latinos o asiáticos/isleños del Pacífico a hacer ejercicio en los parques, según un estudio realizado en Los Angeles.

"Además, los niños, los ancianos y las personas con discapacidades se enfrentan a desafíos para acceder a los espacios naturales", dijo el investigador principal Howard Frumkin, director del Laboratorio de Tierras y Personas del Trust for Public Land. "Garantizar que estos espacios sean seguros y fáciles de navegar,

» Ese ejercicio puede prevenir problemas de salud crónicos como la enfermedad cardíaca, la diabetes, algunos tipos de cáncer y la osteoporosis, señalaron los investigadores. También puede mejorar la función inmunológica, mejorar el estado de ánimo, ayudar a controlar el dolor y prolongar la esperanza de vida

con una programación adecuada, podría ayudar a aumentar el uso de los parques y otros entornos naturales".

Médicos tienen la palabra
 Maddock y Frumkin dijeron que los médicos deberían considerar "recetar" parques y entor-

nos naturales a sus pacientes.

"Recomendar que los pacientes pasen más tiempo en estos entornos se conoce como recetas naturales, o 'ParkRx', y aunque se necesita más investigación, los estudios hasta la fecha sugieren que este método es efectivo", dijo Maddock.

Los profesionales de la salud también podrían ayudar a financiar los esfuerzos para crear y mantener parques y espacios verdes, y participar en esfuerzos comunitarios que promuevan su uso, añadieron los investigadores.

"Está claro que el uso de parques y entornos naturales para actividades físicas podría ser una herramienta potencialmente poderosa para promover dos conductas importantes de salud al mismo tiempo", dijo Maddock. "Esto podría ser especialmente importante, dado que la mayoría de los estadounidenses no hacen suficiente ejercicio ni pasan suficiente tiempo al aire libre".



Los autores del estudio dijeron que es más saludable hacer ejercicio físico al aire libre que en un gimnasio.

Infobae