



Entorn urbà i salut ♥

Espais verds i salut mental

diba.cat/entorn-urba-i-salut



**Diputació
Barcelona**

Espais verds i salut mental

Full informatiu

Juliol 2025

Coordinació

Servei de Salut Pública. Diputació de Barcelona

Text:

Carlota Sáenz de Tejada

Glòria Carrasco

Carolyn Daher

Pau Rubio

ISGlobal Institut de
Salut Global
Barcelona

Índex

Antecedents	3
Comes produeixen aquests beneficis en la salut mental?.....	5
Accions necessàries i recomanacions.....	8
Referències.....	9

Introducció

Més espais verds, ben distribuïts, de més qualitat, i més propers i accessibles a tothom, claus per a una salut mental millor en totes les etapes de la vida.

Punts clau:

- Les ciutats més verdes són ciutats més saludables i ofereixen salut mental a les persones que hi viuen.
- El contacte amb espais naturals s'associa a salut mental i, a més, benestar mental, social i espiritual.
- Les principals vies i mecanismes subjacents en la relació entre espais verds i salut són la recuperació de l'estrès i la restauració de l'atenció, l'activitat física, la cohesió social, el vincle amb el lloc, el reforç del sistema immunitari, i la regulació i l'aprovisionament de serveis ecosistèmics.
- Els espais verds tenen efectes positius en la salut mental de les persones en totes les etapes de la vida, des de la infància i l'adolescència fins a l'edat adulta i les edats més avançades.
- Perquè els beneficis en salut mental i benestar es produeixin, el verd urbà ha de trobar-se en un entorn proper, ser suficient i estar ben distribuït, ser accessible i de qualitat, i presentar varietat d'espais per afavorir-ne l'ús per part dels diferents grups de població.

1. Antecedents

Una base d'evidència cada vegada més manifesta dona suport a la hipòtesi que **les ciutats més verdes són ciutats més saludables**. Els espais verds —com ara parcs, jardins, cobertes o façanes verdes, o arbrat als carrers— s'han associat a molts efectes beneficiosos per a la salut. Entre aquests, trobem una reducció de la mortalitat per totes les causes i de la mortalitat cardiovascular, menys complicacions durant l'embaràs, un neurodesenvolupament millor durant la infància, protecció enfront del deteriorament cognitiu i la demència, així com una **millora de la salut mental**.

Què entenem per salut mental? Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la salut mental és un estat de benestar que permet a les persones afrontar les tensions de la vida, desenvolupar les seves capacitats, aprendre, treballar i contribuir a la seva comunitat. És crucial per al desenvolupament personal, comunitari i socioeconòmic, ja que sustenta les nostres capacitats individuals i col·lectives per prendre decisions, construir relacions i donar forma al món en què vivim. Relacionats amb els efectes en la salut mental de l'exposició a espais verds, també prenen rellevància en la literatura recent altres tipus de benestar:

- **El mental**, relacionat amb la felicitat subjectiva, la satisfacció vital, les experiències de plaer i el funcionament psicològic i emocional positiu.
- **El social**, relatiu a les interaccions entre individus i determinat per la qualitat de les relacions significatives amb els altres.
- **L'espiritual**, estretament relacionat amb el sentit i el propòsit de la vida d'una persona, en relació amb un mateix i amb el planeta.

Les estimacions epidemiològiques i econòmiques suggereixen que la càrrega mundial dels trastorns mentals és considerable, tant pels seus efectes en la salut humana com per les pèrdues que ocasiona al benestar social. Donat l'augment dels problemes de salut mental i la ràpida urbanització actual a tot el món, és fonamental seguir explorant el paper dels espais verds urbans com a promotors de la salut mental en les comunitats.

2. Com es produeixen aquests beneficis en la salut mental?

És essencial conèixer les possibles vies i mecanismes relacionats amb qualsevol associació entre espais verds i salut per trobar relacions causals i per descriure millor quins components i tipus de natura són beneficiosos per a la salut.

Entre les vies i mecanismes descrits en la literatura predominen els següents:

- **Recuperació envers l'estrès i restauració de l'atenció:** com a resultat d'una estimulació sensorial directa de la natura (per exemple, exposició a patrons fractals, olors, sons) o d'oportunitats de recreació o d'allunyament de les exigències quotidianes.
- **Activitat física:** proporciona un entorn adequat (per exemple, amb més frescor durant períodes de calor) per fer activitat física o utilitzar equips d'entrenament.
- **Cohesió social:** exerceix com a entorn democràtic per a la cooperació i les interaccions socials entre veïns, que poden oferir alleujament a les rutines diàries i oferir oportunitats per relacionar-se amb persones de diversos orígens.
- **Vincle amb el lloc:** afavoreix una connexió emocional de l'individu amb el seu entorn.
- **Reforç del sistema immunitari:** proporciona una exposició més alta a microorganismes naturals, la qual cosa pot donar lloc a una composició més diversa de la microbiota intestinal.
- **Regulació i aprovisionament de serveis ecosistèmics:** mitiga la calor, millora la qualitat de l'aire, redueix els nivells de soroll ambiental i —mitjançant la seva aportació a la biodiversitat— prevé l'aparició i propagació de malalties infeccioses. També per la seva capacitat de reduir i prevenir el risc de desastres naturals, com per exemple inundacions, amb gran impacte tant en la salut física com en la salut mental, per l'estrès i l'ansietat associats.

Les associacions entre l'exposició a aquests espais verds i més salut mental es van consolidant a mesura que hi ha més estudis i evidències. Són majoritàriament associacions positives que demostren el potencial dels espais verds per contribuir al benestar de la població.

1. Infància i adolescència

Els entorns naturals ofereixen als infants i adolescents oportunitats per a impulsar la creativitat, promoure les interaccions socials, augmentar l'activitat física, promoure la recuperació psicològica, potenciar l'autoconeixement o sentit de si mateixos, i mitigar l'exposició a factors ambientals nocius com la contaminació de l'aire i el soroll, cosa que alhora podria beneficiar el seu desenvolupament cerebral i la seva salut mental.

La majoria dels estudis suggereixen un impacte beneficiós dels entorns naturals en els infants i adolescents. S'han descrit, per exemple, millores significatives en la simptomatologia i en la capacitat d'atenció en persones amb trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH) associades a l'experiència en espais verds a l'aire lliure (jocs, caminades, etc.), especialment en poblacions residents en les zones urbanes més desfavorides.

El fet de viure en entorns més verds durant la infància també s'ha associat a una competència social més elevada, més maduresa emocional, el desenvolupament del llenguatge i habilitats de comunicació, així com a una durada i qualitat del son millors. Fins i tot, encara que de manera inconsistent, hi ha estudis que associen l'exposició a entorns naturals a més intel·ligència, determinada per proves de coeficient intel·lectual.

El verd en l'entorn escolar també s'ha demostrat beneficiós, ja que s'associa a més rendiment acadèmic i, en el cas d'un estudi fet a Barcelona, a un desenvolupament de la memòria de treball i de la capacitat d'atenció més elevat. Un altre estudi fet a Barcelona conclou que la proximitat residencial a espais de joc a l'aire lliure i la seva verdor i diversitat protegeix la salut mental i conductual dels infants i adolescents que viuen en zones de baix nivell socioeconòmic.

Pel que fa al contacte amb espais naturals no urbans, una revisió sistemàtica recent conclou que passar temps en boscos i fer activitats forestals podria reduir els símptomes depressius i d'ansietat, i les emocions negatives com l'agressivitat i la ira, i millorar les habilitats socials, la qualitat de vida percebuda i el benestar mental.

2. Edat adulta

Diverses revisions han demostrat associacions beneficioses entre la disponibilitat local d'espais verds i el benestar mental dels adults. Encara que la major part de l'evidència dona suport a la necessitat d'un contacte directe amb l'espai verd perquè els seus beneficis en la salut es materialitzin, també s'han trobat associacions entre la presència —no experiència— d'espais verds al barri i més benestar subjectiu; per exemple, l'associació —encara incipient— entre més verdor circumdant i més qualitat i durada del son.

S'han reportat millores de l'estat anímic vinculades a passar temps en espais naturals, així com més satisfacció amb la vida i la consideració d'esplaiar-se en aquests espais com una «experiència restauradora», especialment relacionada amb la proximitat i visites als boscos, amb llocs quotidians ubicats en àrees on es pugui fer exercici i activitats a l'aire lliure, i amb la presència d'arbres a l'entorn. A més, cada vegada hi ha més evidències que el contacte amb la natura prevé l'aparició de trastorns de salut mental —principalment depressió i ansietat—, a més de disminuir-ne la simptomatologia en alguns casos.

Diversos estudis recents han vist que, com més verdor en l'entorn residencial, més salut mental, especialment per a les àrees de nivell socioeconòmic més baix i més urbanitzades. Per exemple, un estudi elaborat a la ciutat de Barcelona va concloure que el compliment de la regla del 3-30-300 d'espais verds (cada ciutadà ha de poder veure almenys tres arbres des de casa, tenir el 30 % de cobertura vegetal al barri i no viure a més de 300 metres de l'espai verd més proper) s'associa a més salut mental, a un ús menor de medicaments i a un nombre menor de visites al psicòleg o psiquiatre (encara que l'associació va ser estadísticament significativa només per a aquesta última dimensió). També es va veure que tan sols el 4,7 % de la població de les ciutats compleix aquesta regla de manera completa.

A més, alguns estudis han observat un risc de suïcidi menor en els municipis més verds, mentre que altres estudis que empen un enfocament del cicle de vida han reportat que l'exposició primerenca a la natura pot ajudar a prevenir la incidència posterior de trastorns de salut mental, incloent-hi l'esquizofrènia, els trastorns bipolars i de l'estat d'ànim, i la depressió. Tanmateix, l'evidència és encara limitada i, en alguns casos, presenta resultats inconsistents.

De manera general, els estudis publicats fins al moment per a la població adulta mostren una associació beneficosa entre la quantitat d'espais verds propers i la salut mental o la prevalença de trastorns mentals. I encara que alguns estudis no ho associïn, rarament s'observen relacions perjudicials.

3. Edat avançada

En població d'edat avançada, l'evidència disponible apunta que els entorns naturals tenen un efecte protector enfront del deteriorament cognitiu i la demència pel fet d'alleugerir factors de risc com la inactivitat física, la soledat, la depressió, l'obesitat, les malalties cardiovasculars i la contaminació de l'aire, i també pel fet d'esmoreir els impactes negatius d'esdeveniments importants de la vida com l'hospitalització i la institucionalització. A més, el fet d'exposar-se més a espais verds s'associa a més gruix de les regions cerebrals que se sap que estan afectades per la malaltia d'Alzheimer.

La gent gran que gaudeix de més exposició a espais verds declara que hi fa més activitats, la qual cosa reporta uns nivells més elevats de benestar i qualitat de vida relacionats amb la salut. S'han trobat beneficis en la qualitat de vida similars en residents, treballadors i visitants de residències de gent gran ubicades en entorns més verds. A més, la gent gran que viu en barris més verds té menys risc de depressió, especialment en els barris amb baixos ingressos.

El fet que els espais verds afavoreixin l'activitat física també pot repercutir en menys fragilitat i més autonomia, la qual cosa pot tenir un impacte positiu en aspectes fonamentals per a la salut mental d'aquest grup de població, com són l'autoestima, la participació social, la prevenció de la soledat i l'aïllament social.

3. Accions necessàries i recomanacions

Més cobertura verda: dotar els barris de més cobertura verda i assolir almenys el 30 % de verd podrien aportar beneficis per a la salut mental, ja que suposaria una reducció dels símptomes de TDAH i de la falta d'atenció en infants, i menys risc de patir depressió i ansietat. Estudis recents apunten a una necessitat clara i urgent d'augmentar la cobertura verda a les ciutats, incrementant-hi els parcs, els jardins, les cobertes o façanes verdes, i la cobertura d'arbres als carrers o plantar-ne de nous.

Proximitat i accessibilitat: viure a prop d'espais verds en l'entorn urbà —a menys de 300 metres de distància— i tenir-hi un accés fàcil s'associa a més salut mental, incloent-hi emocions positives, un estat d'ànim més bo i un desenvolupament cognitiu millor. És precisament el que la regla 3-30-300 estableix: una distribució equitativa del verd a les ciutats, i que aquests espais siguin propers i accessibles. Aplicant aquesta regla a les ciutats, es milloraria sobretot la salut mental de les persones que hi viuen.

Espais verds de qualitat: també és important tenir en compte que, com més qualitat tinguin els espais verds —sobretot pel que fa a la seva diversitat i serveis—, se'n farà més ús i tindran més beneficis per a la salut. Espais verds que estiguin compostos d'una varietat d'espais —zones silencioses, amb vegetació densa i amb ombra— afavoriran que els diferents grups de població els utilitzin més, incloent-hi infants, persones grans i la població amb necessitats especials. Això provocarà més activitat física, interaccions socials, i cooperació entre veïns, i fomentarà el sentit de pertinença. Tot això, associat a efectes beneficiosos per a la salut mental i social —com la mitigació de l'estrès, la protecció enfront de la depressió i el deteriorament cognitiu— i un augment de la salut mental i conductual dels infants.

Bibliografia

- [1] AMOLY, Elmira [et al.]. «Green and Blue Spaces and Behavioral Development in Barcelona Schoolchildren: The BREATHE Project». *Environmental Health Perspectives* 122, n. 12 (2014): 1351-1358.
- [2] ARTMANN, Martina [et al.]. «The role of urban green spaces in care facilities for elderly people across European cities». *Urban Forestry & Urban Greening* 27 (2017): 203-213. <<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.08.007>>.
- [3] CROUS-BOU, Marta [et al.]. «Impact of urban environmental exposures on cognitive performance and brain structure of healthy individuals at risk for Alzheimer's dementia». *Environment International* 138 (2020): 105546. <<https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.105546>>.
- [4] DADVAND, Payam [et al.]. «Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren». *Proceedings of the National Academy of Sciences* 112, n. 26 (2015): 7937-7942. <<https://doi.org/10.1073/pnas.1503402112>>.
- [5] DADVAND, Payam [et al.]. «Green spaces and General Health: Roles of mental health status, social support, and physical activity». *Environment International* (2016). <<https://doi.org/10.1016/j.envint.2016.02.029>>.
- [6] GASCON, Mireia [et al.]. «Mental health benefits of long-term exposure to residential green and blue spaces: A systematic review». *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2015). <<https://doi.org/10.3390/ijerph120404354>>.
- [7] GASCON, Mireia [et al.]. «Long-term exposure to residential green and blue spaces and anxiety and depression in adults: A cross-sectional study». *Environmental Research* 162 (2018): 231-239. <<https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.012>>.
- [8] JARVIS, Ingrid [et al.]. «The influence of early-life residential exposure to different vegetation types and paved surfaces on early childhood development: A population-based birth cohort study». *Environment International* 163 (2022): 107196. <<https://doi.org/10.1016/j.envint.2022.107196>>.
- [9] KONDO, Michelle C. [et al.]. «Momentary mood response to natural outdoor environments in four European cities». *Environment International* 134 (2020): 105237. <<https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105237>>.
- [10] KONIJNENDIJK, Cecil [et al.]. «Forests and Trees for Human Health: Pathways, Impacts, Challenges and Response Options. A Global Assessment Report», 2023. <<https://www.iufro.org/news/article/2023/03/21/world-series-vol-41-forests-and-trees-for-human-health-pathways-impacts-challenges-and-respons/>>.
- [11] LEE, A. C. K.; MAHESWARAN, R. «The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence». *Journal of Public Health* 33, n. 2 (2010): 212-222. <<https://doi.org/10.1093/pubmed/fdq068>>.

- [12] MARSELLE, Melissa. «Pathways linking biodiversity to human health: A conceptual framework». *Environment International* 150 (2021): 106420. <<https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106420>>.
- [13] MIRALLES-GUASCH, Carme [et al.]. «Natural Landscape, Infrastructure, and Health: The Physical Activity Implications of Urban Green Space Composition among the Elderly». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, n. 20 (2019). <<https://doi.org/10.3390/ijerph16203986>>.
- [14] NGUYEN, Phi-Yen [et al.]. «Green Space Quality and Health: A Systematic Review». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, n. 21 (2021).
- [15] NIEUWENHUIJSEN, Mark J. [et al.]. «The evaluation of the 3-30-300 green space rule and mental health». *Environmental Research* 215 (2022): 114387. <<https://doi.org/10.3390/ijerph182111028>>. <<https://doi.org/10.1016/j.envres.2022.114387>>.
- [16] PÉREZ-DEL-PULGAR, C. [et al.]. «The relationship between residential proximity to outdoor play spaces and children's mental and behavioral health: The importance of neighborhood socio-economic characteristics». *Environmental Research* 200 (2021): 111326. <<https://doi.org/10.1016/j.envres.2021.111326>>.
- [17] PETERSEN, Evi [et al.]. «Relevance of urban green space for physical activity and health-related quality of life in older adults». *Quality in Ageing and Older Adults* 19, n. 3 (1 de gener de 2018): 158-166. <<https://doi.org/10.1108/QAOA-01-2018-0002>>.
- [18] PREUSS, Myriam [et al.]. «Low childhood nature exposure is associated with worse mental health in adulthood». *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2019), 1-18. <<https://doi.org/10.3390/ijerph16101809>>.
- [19] REID, Colleen E.; RIEVES, Emma S.; CARLSON, Kate. «Perceptions of green space usage, abundance, and quality of green space were associated with better mental health during the COVID-19 pandemic among residents of Denver». *PLOS ONE* 17, n. 3 (març de 2022): 1-21. <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263779>>.
- [20] SANG, Åsa Ode [et al.]. «The effects of naturalness, gender, and age on how urban green space is perceived and used». *Urban Forestry & Urban Greening* 18 (2016): 268-276. <<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.06.008>>.
- [21] TRIGUERO-MAS, Margarita [et al.]. «Natural outdoor environments and mental health: Stress as a possible mechanism». *Environmental Research* 159 (2017): 629-638. <<https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.08.048>>.
- [22] VANAKEN, Gert-Jan; DANCKAERTS, Marina. «Impact of Green Space Exposure on Children's and Adolescents' Mental Health: A Systematic Review». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, n. 12 (2018). <<https://doi.org/10.3390/ijerph15122668>>.
- [23] ZHANG, Yijun [et al.]. «The Association between Green Space and Adolescents' Mental Well-Being: A Systematic Review». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, n. 18 (2020). <<https://doi.org/10.3390/ijerph17186640>>.