Espacios naturales

La ciudad del futuro debe ser una ciudad verde. Los estudios científicos asocian los espacios verdes -parques urbanos, jardines, calles arboladas o bosques, entre otros- a numerosos beneficios para la salud en personas adultas, como la reducción del estrés, el hecho de vivir más años o un mejor estado de salud general y mental.

En niños y niñas, se relaciona con mejoras en la capacidad de la atención, desarrollo emocional y del comportamiento, incluso con cambios estructurales beneficiosos en el cerebro.

Por otro lado, los espacios azules -lugares como fuentes, lagos, ríos o mares- y su relación con la salud es un campo de investigación relativamente nuevo. Se relacionan con un aumento de los niveles de actividad física y podrían ser beneficiosos para la salud mental, en especial para la reducción del estrés y el bienestar autopercibido.

La naturaleza debe formar parte de la ciudad. Más allá de puntos dispersos, los espacios naturales deben ser una trama que comunica todo el espacio urbano y beneficia a toda la ciudadanía.

https://www.youtube.com/embed/4ViVQk8pKyk

Revision #1
Created 2022-02-21 10:17:44 CET by Silvia Coscolin Sanchez
Updated 2022-02-21 10:18:55 CET by Silvia Coscolin Sanchez

Copyright 2026