

## Πιο υγιή τα παιδιά που περνάνε χρόνο σε πάρκα και παραλίες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Photo (c): Dan Zen*

Μια πρόσφατη ισπανική μελέτη εκπέμπει ένα ενδιαφέρον ιατρικό αλλά και περιβαλλοντικό μήνυμα: τα παιδιά της πόλης που περνάνε αρκετό χρόνο σε πάρκα και παραλίες επωφελούνται ως προς την υγεία και τη σωστή ανάπτυξή τους. Μήπως αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τέτοιου είδους περιβαλλοντικοί πνεύμονες είναι ιδανικοί για άσκηση, κοινωνικοποίηση και εκτόνωση του στρες; Παράμετροι όπως αυτές, φαίνεται να είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη σωματική και ψυχική υγεία μας, κάτι που ενισχύεται από το γεγονός ότι σε ανάλογους χώρους υπάρχουν χαμηλότερα επίπεδα θορύβου και ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Οι ερευνητές εστίασαν σε περίπου 2.000 παιδιά ηλικίας 7-10 χρονών και τους γονείς τους για να μελετήσουν τη συμπεριφορά των παιδιών σε συνάρτηση με τον χρόνο που περνάνε σε «μπλε και πράσινες περιβαλλοντικές ζώνες» αλλά και με το μέγεθος των πράσινων χώρων γύρω από τις κατοικίες των παιδιών. Οι γονείς συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με τη συμπεριφορά του παιδιού τους και αξιολόγησαν τη γενική συμπεριφορά του, διάφορα συναισθηματικά συμπτώματα, τις σχέσεις τους με τους συνομηλίκους τους και τα επίπεδα υπερκινητικότητας του. Αντίστοιχα, σημείωσαν πόσο χρόνο περνάνε τα παιδιά σε χώρους πρασίνου και την παραλία και ανέφεραν το κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρό τους. Οι δάσκαλοι των παιδιών με τη σειρά τους συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετιζόμενα με συμπτώματα διάσπασης προσοχής και υπερκινητικότητας του κάθε παιδιού. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι τα παιδιά που αφιέρωναν περισσότερο χρόνο παίζοντας σε πράσινο και μπλε χώροι ήταν λιγότερο πιθανό να παρουσιάζουν συναισθηματικά προβλήματα ή

δυσκολίες στις σχέσεις τους με άλλα παιδιά συγκριτικά με τα παιδιά που περνούσαν λιγότερο χρόνο σε τέτοιους χώρους. Σημειώνεται εδώ ότι διάφορα νευροψυχιατρικά προβλήματα, συμπεριλαμβανομένων και ζητημάτων συμπεριφοράς, υπολογίζεται ότι επηρεάζουν το 10-20% των παιδιών παγκοσμίως. Τόσο γενετικοί όσο και περιβαλλοντικοί παράγοντες φαίνεται ότι παίζουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη αυτής της κατάστασης. Αν και οι ερευνητές δεν ανίχνευσαν κάποια ισχυρή σύνδεση στα δεδομένα σύνδεσης του χρόνου που δαπανάται σε πράσινο και μπλε χώρους με θέματα συμπεριφοράς, παρατήρησαν ότι η διαβίωση σε μια γειτονιά με υψηλότερα επίπεδα πρασίνου (σε ακτίνα 100 μέτρων από το σπίτι του παιδιού) συσχετίζεται με λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς και έλλειψης προσοχής. Στη χώρα μας πάντως, και δη στην πρωτεύουσα όπου, σύμφωνα με τον ΟΟΣΑ, έχουμε μια από τις χειρότερες αναλογίες πρασίνου ανά κάτοικο παγκοσμίως, μία αντίστοιχη μελέτη θα ήταν σημανίνοια. Η WWF- Καλύτερη Ζωή, σύντομα θα ανοίξει μια νέα θεματική με θέμα το πράσινο στις πόλεις μας. Εγγραφείτε στην ιστοσελίδα μας για να ενημερώνεστε άμεσα για τα τόια ωραία που προγραμματίζουμε!

Η ιαπανική έρευνα διεξήχθη στο πλαίσιο των EU BREATHE και PHENOTYPE projects.

-

**Πηγή:**[kalyterizoi.gr](http://kalyterizoi.gr)