

AUGUST

JARDINERÍA URBANA

por la sostenibilidad y la salud

La jardinería, especialmente en entornos urbanos, desde azoteas de apartamentos hasta estacionamientos de empresas, se ha convertido en una tendencia en rápido crecimiento. Su atractivo reside en ofrecer la oportunidad de cultivar alimentos frescos en las ciudades, aportar una estética atractiva a los paisajes urbanos y ofrecer un pasatiempo saludable a los aficionados.

Bienestar creciente

Reducción del estrés: Un estudio publicado en Frontiers in Psychology reveló que los participantes que realizaron actividades de jardinería tuvieron una reducción significativa de los niveles de cortisol (una hormona clave para el estrés) en comparación con quienes realizaron otras actividades como la lectura. La jardinería provocó una disminución del 30 % en los niveles de cortisol.

Conexión con la naturaleza: La Asociación Americana de Terapia Hortícola afirma que pasar tiempo en la naturaleza, incluso a través de la jardinería en entornos urbanos, puede reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que contribuye a una sensación general de calma y relajación.

Nutrición de la salud humana

Acceso a alimentos frescos y nutritivos: Los huertos urbanos facilitan el acceso a productos frescos y orgánicos, lo que mejora los hábitos alimenticios y la nutrición en general.

Movimiento: Estudios demuestran que la jardinería puede quemar hasta 330 calorías por hora en personas que pesan alrededor de 70 kg. Actividades como rastrillar, cortar el césped o empujar una carretilla son excelentes para la salud cardiovascular.

Impulsando la Sostenibilidad

Reducción de la Huella de Carbono: Al cultivar alimentos localmente, los huertos urbanos reducen la necesidad de transporte, lo que disminuye las emisiones de gases de efecto invernadero.

Biodiversidad: Estos huertos crean hábitats para polinizadores como abejas y mariposas, contribuyendo a la biodiversidad y a la salud de los ecosistemas en las zonas urbanas.

Se crean ciudades más resilientes cuando los seres humanos se unen para cuidar la naturaleza en la jungla urbana.