

Dos investigaciones canadienses lo comprobaron:

Los barrios más “caminables” reducen el riesgo de obesidad

Sectores más densamente poblados, con calles que se interconectan y que cuentan con diferentes servicios a los que se puede llegar a pie, favorecen un estilo de vida más activo.

C. GONZÁLEZ

Vivir en un vecindario que cuenta con condiciones para caminar y moverse por ellos con seguridad vuelve más activas a las personas. Esto contribuye a favorecer su bienestar y la calidad de vida, según dos estudios canadienses que, además, agregan que un “barrio caminable” disminuye el riesgo de sobrepeso, obesidad y diabetes.

“La manera en que construimos nuestras ciudades influye en nuestra salud en general. Cada oportunidad que tenemos de caminar, salir al exterior, ir al negocio de la esquina o caminar con los hijos al colegio, puede tener un gran impacto en el riesgo de diabetes y de sobrepeso”, opina la doctora Gillian Booth, endocrinóloga del Hospital St. Michael de Toronto (Canadá) y autora de uno de los estudios.

En este, compararon los estilos de vida y condiciones de salud de dos grupos de adultos: uno que vivía en una zona “caminable” de la ciudad de Ontario, y otro que residía en un barrio menos amigable con el transeúnte.

“El concepto de barrios ‘caminables’ actualmente lo estudiamos mediante el uso de cuestionarios que incorporan tanto mediciones objetivas del entorno como percepción del ciudadano de su barrio”, explica Jaime Leppe, magister en Epidemiología y académico de Kinesiología de la U.

Ciudad amigable

Factores como la densidad poblacional, la accesibilidad a servicios (como colegios, bancos, supermercados), la conectividad mediante el diseño de calles, entornos amigables (áreas verdes) y seguridad, son algunos criterios que definen a un barrio “caminable”, según explica el epidemiólogo Jaime Leppe. “El entorno amigable o caminable permite mayor acceso a una actividad física que trae como resultados beneficios en la salud”.

Julio Nazar, magister en proyectos urbanos, agrega que un buen transporte público —buses y líneas de metro— también contribuye a que la ciudadanía empiece a vivir mucho más la calle como peatón.

del Desarrollo (UDD).

Los sitios más “amigables” están más densamente poblados, tienen calles que se interconectan y cuentan con comercios, escuelas, oficinas y otros servicios a los que se puede ir caminando desde el hogar —en un rango de 10 a 15 minutos—, así como más áreas verdes. En cambio, los barrios no tan amigables con la actividad física poseen calles que no se conectan y distancias muy largas entre las casas y los centros comerciales o las escuelas.

“El ambiente puede influir en las

decisiones de actividad física. Cuando vives en un vecindario diseñado para promover una vida más activa, estarás más dispuesto a ser más activo”, agrega Marisa Creatore, epidemióloga y coautora del trabajo.

Una idea con la que concuerda el arquitecto Julio Nazar, magister en proyectos urbanos UC y coordinador del Área Urbana de la UDD, quien lamenta que en Chile —y particularmente en Santiago— se ha ido perdiendo el concepto de barrio “caminable”.

“Santiago ha sufrido una mutación en los últimos 30 años, una expansión muy grande, con barrios en la periferia que no tienen asociados espacios caminables. Eso ha llevado

a una dependencia de la ‘motorización’ para vivir en la ciudad”.

Algunos barrios, como Las Lilas, en Providencia, en ciertos sectores de Ñuñoa, Vitacura y en algunas zonas del centro se resisten a desaparecer y mantener una multiplicidad de servicios a distancia caminable.

Sin embargo, Nazar agrega que en gran parte de la capital y en regiones el sistema de veredas es deficiente. “Hemos sacrificado mucho espacio en pos del automóvil, y las veredas además las estamos compartiendo mucho con el ciclista, lo que genera un nuevo estrés para el peatón”.

Así, con menos estímulos para moverse —y también una cuota de comodidad—, el efecto de este sedentarismo pasa la cuenta.

En la investigación canadiense se observó que quienes viven en zonas menos “caminables” tienen en promedio 13% a 38% más incidencia de diabetes y 9% más riesgo de sobrepeso y obesidad en un período de 10 años. Además, tienden a caminar o andar en bicicleta tres veces menos que aquellos que viven en áreas más “caminables”.

“Si una persona tiene menos posibilidades de hacer actividad física todos los días, empezará a engordar y podría desarrollar diabetes”, puntualiza la doctora Booth.

Solo algunos sectores de Santiago, dicen los expertos, ofrecen condiciones que los hacen “caminables”, con áreas verdes, veredas amplias y seguridad.

