EL MUNDO

El transporte público beneficia seriamente a su salud



MARÍA VALERIO – 9/11/2015

Puede que mientras esté usted en la parada del autobús leyendo esta noticia o apretujado en el vagón del metro, el transporte público no le parezca ningún foco de buenas noticias. Sin embargo, la ciencia le contradice porque un amplísimo estudio japonés acaba de demostrar que **ir a trabajar en metro o en autobús** es mucho más saludable que hacerlo en coche particular.

En las reuniones científicas que la Asociación Americana del Corazón celebra cada año, un grupo de investigadores del Centro Moriguchi de Salud en Osaka (Japón) acaba de demostrar que las personas que emplean el transporte público para ir a trabajar **tienen menor riesgo de diabetes, sobrepeso e hipertensión**.

Curiosamente, moverse cada día en metro o en autobús tenía incluso más ventajas que hacerlo caminando o en bicicleta, probablemente, hipotetizan los autores, por las distancias que hay que recorrer desde casa a la parada más cercana.

Hisako Tsuji y su equipo analizaron a casi **6.000 ciudadanos japoneses en el año 2012** para establecer las conclusiones que acaban de presenta en Orlando. Es cierto, admiten, que todos ellos eran japoneses (con una tasa de obesidad más reducida que los estadounidenses) y tampoco es posible determinar si los usuarios de transporte público tenían una mejor salud de base que los conductores. Sin embargo, sí sostienen que esta rutina diaria puede ser una buena manera de cumplir con los requisitos diarios de actividad física que recomiendan la mayoría de guías, y que aconsejan unos 30 minutos diarios de actividad moderada (como caminar).

En total, los usuarios de metro y autobús de Osaka tenían un **44% menos riesgo de tensión arterial elevada que los conductores**, un 34% menos de diabetes y un 44% menos de posibilidades de tener sobrepeso.

Pero éste no ha sido el único estudio de esta reunión científica que demuestra cómo el entorno y nuestra relación con las ciudades puede condicionar nuestra salud. Otro trabajo canadiense con más de 1.000 personas evaluadas durante 10 años ha demostrado que vivir en un barrio en el que es fácil desplazarse andando se refleja en unas mejores cifras de tensión arterial.

Para su estudio, Maria Chiu y sus colegas del Instituto de Ciencias Clínicas de Ontario (Canadá) emplearon una especie de índice de 'caminabilidad' (*walkability*) en el que medían lo fácil o difícil que era acceder caminando a los parques, comercios o colegios de una determinada zona de la ciudad.

Mediante los historiales de salud de los participantes, los investigadores observaron que los ciudadanos que se mudaban de una zona en la que necesitaban **habitualmente el coche para su vida diaria** a otra en la que podían hacer los recados cotidianos caminando se traducía en un 54% menos de hipertensión.

Los autores admiten aquí de nuevo que carecían de alguna información adicional que podría haber influido en los resultados, por ejemplo, la dieta de los participantes. Aun así, insisten en que incluir los paseos y desplazamientos andando en la vida diaria es una buena manera de cumplir con el objetivo de **150 minutos semanales de ejercicio moderado** que recomiendan, entre otros, la propia Academia Americana del Corazón.